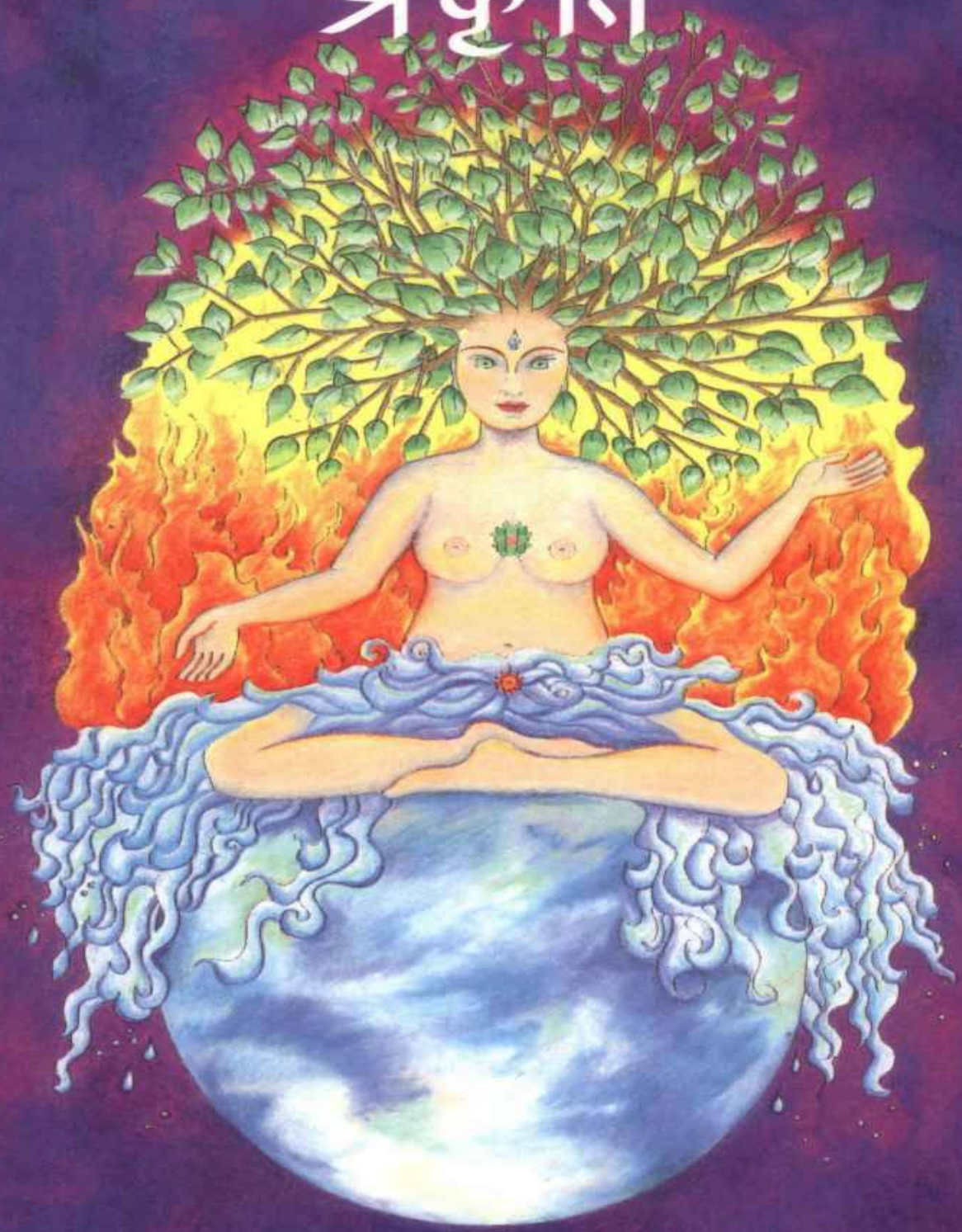
Prakriti

YOUR AYURVEDIC CONSTITUTION

प्रकृति



Dr. Robert E. Svoboda

Revised Enlarged Second Edition

Prakriti

Your Ayurvedic Constitution

by

Dr. Robert E. Svoboda

Sadhana Publications
1998

İthaf

Bu kitap, ilk öğretmenlerim olan ebeveynlerime ve arkadaşım, filozof ve rehberim olan Vimalananda'ya ithaf edilmiştir.

Aynı zamanda, hepimizin kökenini aldığımız, içinde var olduğumuz ve sonunda hepimizin geri döndüğü Evrensel Doğa Ana Tara'ya adanmıştır. O, şefkatin, bağışlamanın, hakikatin, güzelliğin, bilginin, bolluğun, enerjinin ve özgürlüğün Annesidir; O eşit derecede iyi karanlığın ve esaretin Annesidir. Ondan hem hastalık hem de sağlık doğar.

Annelik şifa için esastır çünkü Doğa Ana tek başına iyileştirebilir. Bu kitap, hepimizi iyileştirmesi ve dünyamızı iyileştirmesi ricasıyla alçakgönüllülükle Tara Ana'ya sunulmaktadır.

Önsöz

Ayurveda sadece bilimi değil aynı zamanda din ve felsefeyi de kapsar. Din kelimesini, algı kapılarının yaşamın tüm yönlerine açık olduğu varlık durumlarına yardımcı olan inanç ve disiplinleri belirtmek için kullanıyoruz. Ayurveda'da yaşamın tüm yolculuğu kutsal kabul edilir. Felsefe kelimesi hakikat sevgisine atıfta bulunur ve Ayurveda'da Hakikat Varlıktır, Saf Varoluş, tüm yaşamın kaynağıdır. Ayurveda, yaşamda ifade edildiği şekliyle bir Hakikat bilimidir.

Ayurveda, her bireyin benzersiz bir fenomen olduğuna ve bireyin kozmosta bölünemez olduğuna inanır. Makrokozmosta ne varsa, mikrokozmosta da aynı şey vardır. Her birey, kozmik bilincin bir tezahürüdür.

Saf evrensel bilincin titreşimi, sessiz “Om” sesini üretir. Bu sesten beş temel element üretilir: Eter, Hava, Ateş, Su ve Toprak. Dahası, bu beş temel unsur, Vata, Pitta ve Kapha olarak bilinen üç biyolojik organizasyonda tezahür eder. Her organizmada bu üçü tüm fizyopatolojik değişiklikleri yönetir.

Döllenme anında, Vata, Pitta ve Kapha, permütasyonları ve kombinasyonları ile bir bireyin "prakriti" adı verilen anayasasını belirler. "Prakriti", "ilk yaratılış" anlamına gelir. Her insan, kozmosun ilk yaratılışıdır ve bu nedenle her insan ayrı bir varlık, benzersiz bir fenomendir. Her bireyin bu benzersizliğini anlamak, "prakriti" nin çalışmasıdır; Ayurveda bize bu çalışmaya doğrudan bir yaklaşım sunuyor.

Ayurveda'nın şifa bilimi tamamen bireysel anayasa olan “prakriti” bilgisine dayanmaktadır. Her birey kendi anayasasını bilirse, o zaman örneğin, kendisi için iyi bir diyetin ve yaşam tarzının ne olduğu anlaşılabilir. Bir adamın yemeği, diğerinin zehiridir. Bu nedenle insanın hayatını sağlıklı, mutlu ve dengeli kılmak için anayasa bilgisi mutlaka gereklidir.

Arkadaşım ve meslektaşım Dr. Robert Svoboda, Hindistan, Poona'daki Tilak Ayurveda Tıp Fakültesi'nde Ayurveda okudu. Orada, Ayurveda'daki anlayışı ve parlaklığı sınıfında birincilikle sonuçlanan bir öğrencimdi. Bu başarı daha dikkate değerdir çünkü Dr.Svoboda,

Programı bir Ayurveda Tıp Okulunda tamamlayan tek Batılı olan Amerikalı. Ayurveda hakkındaki derin bilgisi ve İngilizce geçmişi birleşerek bu önemli eserini Batılı okuyucu için paha biçilmez kılıyor.

Dr. Vasant Lad, Ekim 1987

Yazarın notu

Bu kitabın ilk ortaya çıkışından bu yana geçen on yıl içinde birçok okuyucu, mesajından ötürü takdirlerini ifade etmem için beni aradı. Bu övgü ne kadar sevindirici olsa da, kitapta iyileştirmeler yapılması gerektiğine dair artan bir farkındalıkla onu yumuşatmak zorunda kaldım. Bu nedenle, orijinal metnin çoğunu yeniden yazarak ve bu tür iyileştirmeler sağlamak için baştan sona yeni materyal ekleyerek denediğim bu yeni baskı. Yeni sanat eseri Tabiat Ana'yı belki öncekinden daha ihtişamlı bir şekilde onurlandırıyor ve yeni düzenleme birçok eski gramer stilini kaldırdı. Umarım tüm okuyucular çabadan memnun kalır.

Teşekkürler

Yazar, bu kitabı okuyan ve eleştiren ya da başka bir şekilde nesline yardım teklif eden aşağıdaki kişilere teşekkür eder: Birinci Baskı

Judy Allyn
Tyagi Kersten
Graham Dodd
Elliot McLaughlin
Vaidya BP Nanal Fred &
Kathy Smith Laura ve Edwin
Svoboda Vimalananda Launette
Rieb
Pamela Barinoff
Dr. Michael Stone
Dr. Vasant D. Lad
Michael Laurenson
Dr. Greg Heil (Krsna Das) Loretta
Levitz ve David Liberty Claudia Welch
İkinci Baskı Orijinal sanat eserleri -
Rhonda Rose
Düzenleme - John Clancy
Sayfa Düzeni - Ron Kozlowski

İçindekiler

Giriş

Tıp Sanatı

Sağlık, Bireysellik ve Ölümsüzlük

Birinci Bölüm - Doshalar ve Lezzet

- Beş Büyük Unsur Üç Doshas
- Altı Lezzet

İkinci Bölüm - Anayasal Özellikler

- Prakriti Değerlendirmesi
- Anayasal Türlerin Özetleri

Üçüncü Bölüm - Yemek

- Yiyeceklerin Niteliklerini
- Yeme Ritüeli
- Her Anayasaya Uygun Gıdalar
  - Vata
  - Pitta
  - Kapha
- Çift Prakrit
- Spesifik Gıda Maddeleri
- Bağımlılık ve Tat

Bölüm Dört - Beslenme

- Yedi Dhatus
  - Rasa
  - Kan
  - Et
  - Şişman
  - Kemik
  - İlik

Shukra ve Ojas
Obezite
Kilo almak
Kilo kaybetmek

Beşinci Bölüm - Rutin
Günlük rutin
Yükselme
Atıklar
Yıkama
Meditasyon
Masaj
Egzersiz yapmak
Yüzme
Yaşam tarzı
Giyim
İş
Evcil Hayvanlar
Eş
Çevre
Uyku

Altıncı Bölüm - Denge
Prana, Tejalar ve Ojas
Hazımsızlık
Ayurvedik Tedavi
Ama'nın ortadan kaldırılması
Doshaları Dengelemek
Zihinsel İlaç
Yukti

Bölüm Yedi - Hastalık
Alerji
Kantankeröz Bağırsak Sendromu
Astım

- Sarı Tehlike
- Sarıyı Yumuşatmak
- Romatizmal Hastalık
- Artrit Yönetimi
  - Alevlenme
  - Remisyon
- Kanser
- Tüketim

Bölüm Sekiz - Gençleşme

- Virilizasyon
- Rasayana
- Metaller ve Mineraller
- Makaradhwaja
- Diğer Rasayanalar
- Sezonlar

Dokuzuncu Bölüm - Ayurveda'nın Ötesinde

- Ölümsüzlük
- Kurban
- Kundalini
- Karanlık ve Aydınlık
- Tarpana
- Sonuç
- Ek
- Sözlük

Giriş

Doğa ve Onun yolları, ölümlüler için gerçekten anlaşılmazdır. Hayatınızın yolculuğuna batıya gitme niyetiyle yola çıkabilirsiniz, ancak doğuya gitmenizi isterse, yolunuz doğuya bakana kadar dolanacaktır. 1973 yılının Mart ayında ABD'den ayrıldığımda, Hindistan'da yaşayacağımdan asla şüphelenmemiştim. Oklahoma Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Eylül dönemine başlamak için geri dönmeden önce beklediğim kısa bir Afrika ziyaretiydi.

Bir ay sonra Fildişi Sahili Abidjan'da dizanteri ile şiddetli bir şekilde sırt üstü yatıyordum. İki Fransız bana acımış ve bir doktor bulana kadar hafta sonunu geçirmem için beni evlerine geri götürmüşlerdi. Derin çalılıklarda şifacıların, sihirbazların ve trans medyumlarının bir araya geldiği “cadı doktorları kongresi” olarak tanımladıkları yola doğru gidiyorlardı. Onların rehberinin kendisi bir "büyücü doktor" dur. Geldiğinde ve beni yatakta tamamen bitkin bir halde yatarken görünce bana davranmakta ısrar etti ve itiraz edemeyecek kadar güçsüzdüm.

O, bir banka memuru ile kolayca karıştırılabilecek sağlam bir fiziğe sahip otuz küsur yıllık, iyi giyimli, genç bir Afrikalıydı. Düşünecek enerjim olsaydı, onun çok sıradışı bir cadı doktoru olduğunu düşünürdüm. Ama düşünemeyecek kadar güçsüzdüm ve kafama yakın sürahiden bir bardak saf su koyup dikkatle bakmaya başladığında hiçbir şey düşünmedim. Camın üzerinde bir tür büyü mırıldanmasını ve içmem için bana uzatmasını pasif bir şekilde izledim. Pasif bir şekilde içtim ve kendime, suyun bana faydası olmasa bile bana zarar vermeyeceğine dair güvence verdim. Doktor ve Fransızlar bana veda ettiler ve derin bir uykuya daldım.

Hastalığın moral bozucu aciliyetini hissetmeyi bekleyerek birkaç saat sonra uyandığımda, karnımın sakin olduğunu keşfettiğimde hoş bir şekilde şaşırdım. Bütün gün ve ertesi gün sakin kaldı ve o zamanlar diyetin hastalıklar üzerindeki etkisi hakkında bildiklerimi bilseydim sakin kalmaya devam ederdi. Ama ders iyi alınmıştı. Bir şaman beni geçici olarak iyileştirdi ve benim açımdan çok az inanç çabasıyla.

O apartman dairesinde geçirdiğim sonraki birkaç günlük iyileşme döneminde *Bir Yoginin Otobiyografisi,* iç pusulamı sağa doğru çeviren

Hindistan. Ama önce adımlarım beni Kenya'ya götürdü. Orada, Kenya Ulusal Müzesi'nden bir ekiple Pokot kabilesinin topraklarına etnolojik bir keşif gezisine katıldım. Kabile ritüeline katılmaya davet edildim ve öyle yaptım. Bir zamanlar bir Pokot olarak, kabile tıbbı kadın ve erkekleriyle röportaj yaptım ve kabilenin geleneksel tedavilerinin bazılarının yararlılığına tanıklık eden Avrupa'daki doktorlarımızla not alışverişinde bulundum. Pokot tıbbını daha derinlemesine incelemeye kararlı olarak, kendime Güney Asya'yı ziyaret ettikten sonra Kenya'ya döneceğime söz verdim.

İlk bakışta Hindistan'dan o kadar nefret ediyordum ki, Barış Gönüllüleri doktorunun beni Ayurveda kelimesiyle tanıştırdığı Nepal'e doğru koştum. Ocak 1974'te Hindistan'a yalnızca Dalai Lama'nın görev yaptığı Bodh Gaya'daki Tibet Kalachakra inisiyasyonuna katılmak için döndüm. Kalachakra beni Yoga'nın pratik faydaları ile tanıştırdı ve Hindistan hakkındaki her türlü kuşkuya rağmen toplumun kadim fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyileştirme sanatlarını incelemek için orada kalmam gerektiğine ikna etti.

Tıp Sanatı

Hindistan'da öğrendiğim ilk şeylerden biri tıbbın bir sanat olduğuydu. O zamana kadar hayata mekanik olarak bakmıştım. İnsanları düşünme makineleri, hastalıkları ve sağlığı mühendislik sorunları olarak görmüştüm. Ayurveda, terapinin ancak dahil olan bir şifacı olduğunda iyileştirici hale geldiğini öğretti. Gün boyu resim yapabilir, saksı yapabilir veya konserler oluşturabilirsiniz, ancak kreasyonlarınıza hayat vermediğiniz sürece soğuk ve cansız kalacaktır. Bir yaratımı nasıl hayata geçireceğini bilmek, gerçek bir sanatçıyı salt bir zanaatkârdan ayıran şeydir. Sanatlarını bilimiyle birleştiren tıp sanatçıları, erkekler ve kadınlar, iyi ilaç yaparlar.

Ancak Ayurveda (kelimenin tam anlamıyla "yaşam bilimi" veya "yaşama bilgisi" veya "uzun ömür sanatı") sadece terapötik sanattan çok daha fazlasını kapsar. Ayurveda, aşçılık gibi hayatı yaşamaya değer kılan her şeye hitap eder. İyi huylu bir Ayurvedik doktor, iyi bir ilaç hazırlamak için iyi bir aşçı olmalıdır. El yapımı Ayurveda ilaçları, tıpkı usta bir şefin elinin dokunuşunun sıradan bir sufleyi olağanüstü bir şeye dönüştürebilmesi gibi, genellikle makine yapımı ilaçları geride bırakır. Çoğu büyük şef, yemek hazırlamanın termodinamiği hakkında hiçbir şey bilmiyor; bildikleri şey, yiyeceklerini insan damak zevkine nasıl hazırlayacaklarıdır. Usta bir aşçı, bir mutfak sanatçısıdır.

Ayurveda doktoru bir reçete sanatçısı olmalıdır. İyi bir Ayurveda doktoru, terapileri konusunda uzman bir aşçının tarifleri için hissettiği aynı hislere sahiptir. Bir doktorun Doğa'ya uyum sağlamasıyla gelişen bu his, bir klinisyenin teknik yeterliliğini sezgisel iyileşmeye dönüştüren şeydir. Ayurveda bilim dışı değildir; mekanik bilimin ötesine geçti.

Zamanın başlangıcından beri hiçbir doktor bir hastayı iyileştirememiştir ve hiçbir doktor da tedavi edemez, çünkü Doğa tek başına tedavi edebilir. Doğa mucizeleri gerçekleştirir; doktorların hastalarına sadece Doğa'nın harikasından nasıl yararlanacaklarını öğretmeleri gerekir. Doktorlar, sağlık için gelecekteki olasılıkları sezmek ve iyileştirme stratejileri oluşturmak için bir hastanın geçmiş hastalıkları ve mevcut koşulları hakkında öğrenebileceklerini kullanmalıdır. Gerçek hekimler kendilerini, Doğa'nın sihrini uygulayabileceği kanallar olarak durmaksızın sunarlar. Bu nedenle Ayurveda, her hekimin, teşhis prosedürleri sırasında bile, her zaman tüm hastalara tedavi için maksimum enerji harcamak zorunda olduğunu öğretir.

Ayurveda, gerekli olan tedavi olduğunda iyileştirmeye sürekli dikkat etmesine rağmen, her zaman tedaviden çok önlemeyi vurgular. Ayurveda, canlı organizmaları dengeler ve gençleştirir, duyarlılıklarını azaltır ve yeni hastalıkların gelişmesini önlemek için bağışıklıklarını güçlendirir. Ayurveda, tıbbi bir sistemden çok bir yaşam tarzı, Doğa ile nasıl işbirliği yapılacağını ve Onunla nasıl uyum içinde yaşanacağını öğrenmenin bir yoludur. Ayurveda'da sağlık, uyum anlamına gelir ve samimi bir uyum arayanın elde edebileceği denge derecesinin gerçekten bir sınırı yoktur.

Bazıları Ayurveda'nın yavaş çalıştığından şikayet ediyor, ancak yavaşlık çoğu zaman çarenin bir parçası, özellikle de çoğumuzun acele hastalığından muzdarip olduğu günümüzde. İnsan fizyolojisi kayıtlı insanlık tarihinde pek değişmedi. Teknolojimiz elbette daha gelişmiştir, ancak bedenlerimiz ve zihinlerimiz, aynı hastalıklardan muzdarip olan ve bizim yaptığımız aynı takdire şayan ve aşağılık nitelikleri sergileyen atalarımızınkilerle neredeyse aynıdır.

Farklı olan, eski günlerde, Ayurveda geliştirilirken, insanların dış çevrelerini bugün bizim yapabildiğimizden çok daha az kontrol edebilmeleriydi. Doğa ile işbirliği yapmaktan ve ona güvenmekten başka seçenekleri yoktu. Süslü aletlerden yoksun oldukları için sezgisel teşhis yeteneklerini geliştirdiler. Doğaya yakın yaşarken, Doğanın Kendisinin onlara bitkilerin, hayvanların ve minerallerin tıbbi etkilerini keşke söyleselerdi söyleyeceğini keşfettiler.

Sözlerini yakından dinleyin. Bu ilk araştırmacılar, her bir nesil gözlemlerini bir sonrakine aktararak kendileri üzerinde deneyler yaptılar. Bu toplanan tıbbi bilgi çok daha sonra, ama yine de uzun zaman önce Ayurveda biçiminde kodlandı.

Eski Ayurvedistler zihinlerini bilgisayar sistemleri olarak kullandılar, böylece ezberleme güçlerini geliştirdiler ve bol miktarda tıbbi gerçeklerin deposu haline geldiler. Daha sonra, öğrendiklerini terapötik müdahalelerine uygulamak için rafine sezgisel güçlerini kullandılar. Ayurveda'yı bir şifa sanatına dönüştürdüler ve herhangi bir tıbbi sistem için uygun hedefin ölümsüzlükten daha az olmaması gerektiğine karar verdiler.

Sağlık, Bireysellik ve Ölümsüzlük

Tüm insanlar bir anda ölümsüz olmayı hayal etmişlerdir. Yaratılan her şeyin sonunda yok edildiğini bilmemize rağmen, her birimiz gizlice Ölümün bizim tek vakamızda bir istisna yapabileceği umudunu besliyoruz. Hindistan'ın eski *rishis (* Görenler) bu soruyu inceledi ve insan ırkının en eski besteleri olan Vedalar'da topladıkları ilahilerinde ele aldılar. Hint kültürünün temeli olan Vedalar, ölümsüzlük potansiyelinin her bireyin doğuştan hakkı olduğunu vurguluyor. Ünlü bir Vedik dua durumu:

Beni karanlıktan aydınlığa götür. Beni

hakikatten gerçeğe götür.

Beni ölümlülükten ölümsüzlüğe götür.

Her bedenlenmiş birey bir beden, bir akıl ve bir ruhtan oluşur. Bu nedenle Hindistan'ın rishileri, Yaşam Bilimi haline gelen bilgeliği üç bilgi gövdesi halinde organize etti. Ayurveda esas olarak fiziksel bedenle ilgilenir, Yoga esas olarak ruhla ilgilenir ve Tantra esas olarak zihinle ilgilenir. Üç disiplin de aynı felsefeyi paylaşıyor; farklı vurgular, tezahürlerinin farklı olmasına neden olur. Ayurveda en çok yaşamın fiziksel temelleriyle ilgilenir ve beden ile zihin ve ruh arasında doğru ilişki kurmaya odaklanır. Yoga, ruhla uyum sağlamalarını sağlamak için bedeni ve zihni kontrol eder. Tantra

zihni beden ve ruhun taleplerini dengelemeye çalışmak için kullanır.

Hepimiz dış çevremizin, Tabiat Ana'nın arka planına karşı bireyler olarak varız. Doğa, bireyselliğimizi şart koştuğu için hiçbirimiz tamamen bireysel olamayız. Çoğumuz dünyayı kucaklıyoruz, kendimizi sınırsız bir şekilde şımartıyor, bize güzellikler sağlamaya devam etmek için dünyaya ve onları tüketmek için yeterli sindirim gücü sağlamak için Doğaya güveniyoruz. Çoğumuz buna kendi kendine hoşgörü özgürlüğü diyoruz.

Ancak gerçek özgürlük, tamamen uyarlanabilir olma yeteneğidir. Zevk, kesinlikle hayatın amaçlarından biridir, ancak sınırlarınızı aştığınızda keyif alma yeteneğinizi kaybedersiniz. Sınırlama yaşamın doğasında vardır. Nefes alma, yemek yeme, uyumak ve başkalarıyla iletişim kurmak için kelimeleri kullanma zorunluluğu gibi düzinelerce zorunlulukla sınırlısınız. En önemli sınırlamanız, organizmanızın hoşgörülerinize dayanma kapasitesidir.

Ya isteyerek kendinizi sınırlayabilirsiniz ya da Doğa sizi sınırlar. Hastalık, Doğanın sizi yavaşlamaya ve dinlenmeye zorlama yoludur. Bu yüzden Ona Doğa Ana deniyor: Seni o kadar çok seviyor ki, senin kendini mahvettiğini görmeye dayanamıyor. Hatalarınız konusunda sizi defalarca uyarır ve ancak onu dinlemeyi inatla reddettiğinizde sert önlemlere döner. Bu, sorumluluğa karşı klasik bir özgürlük durumudur: ya özgürlüğünüzü her gün biraz kısıtlarsınız ya da Doğa gelip onu sizin için günlerce, haftalarca veya aylarca kısıtlar.

Hoşgörü, meşru bir yaşam hedefidir, ancak dört yaşam hedefinden yalnızca biridir. Bu hedeflerin her birine ulaşılmadıkça hiçbir hayat tamamen yaşanmaz. Onlar:

Dharma, toplumdaki konumumuz tarafından bize verilen görevleri yerine getirme amacı;

Artha, görevlerimizi yerine getirirken mal biriktirme hedefi;

Kama, kişinin birikmiş mülklerinin yardımıyla meşru arzuları tatmin etme amacı; ve

Moksha, Hayatta görev, mülk ve arzulardan daha fazlası olduğunu anlama hedefi.

Yaşamın gereklerini ayarlamak için toplumda istikrarlı bir nişe ihtiyacınız var

ve size ya hoşgörü ya da ruhsal bir çilecilik hayatı yaşamanıza izin verecek boş zaman. Hayatınızın amacı ne olursa olsun, bunu başarmak için sağlam bir vücutta sağlam bir zihne ihtiyacınız var. Kendinden sürekli zevk almak istiyorsan sağlıklı olmalısın.

Rishiler, Ayurveda'yı özellikle dünyayı sağlıklı bir şekilde yaşamak isteyenler için tasarladı. Ayurveda'nın günlük ve mevsimsel rutinleri, beslenme rehberliği, terapötikleri ve bağımlılıkların yan etkileri için panzehir doktrini, kendinizi bu kurallara sıkı bir şekilde uymak için yeterince kısıtlayabilirseniz, sizi zinde, içten ve yaşlanmanızda iyi vakit geçirmenizi sağlayabilir. Ne kadar şımartmak istediğinizi bilinçli olarak seçmelisiniz, bu da ne kadar sağlıklı olacağınızı belirleyecektir. Bedava öğle yemeği yok.

Bazı insanlar Tantra'da bedava bir öğle yemeği bulduklarını düşünür, bu bir bireyin dış girdilerle ilişkisini istediği zaman alabilir veya bırakabilir. Tantra, maneviyat örtüsü altında sınırsız hoşgörü sağlıyor gibi görünse de, aslında ancak yorucu Ayurvedik arınma ve Yogik uygulamalardan sonra başarılı bir şekilde başlatılabilen son derece titiz bir sistemdir. Yoga geleneksel olarak insanları dünyayı kol mesafesinde tutmaya, dışsal rahatsızlıkların iç ortamlarına girişini sınırlandırmak için münzevi yaşamaya teşvik eder. Yoga ve Tantra, bir bireyi dünyaya bağımlılıktan bağımsız hale getirmeye yardımcı olur, ancak uygulamaları, en azından Ayurvedik ilkeler ve uygulamalar hakkında temel bir bilgi olmadan güvenli bir şekilde takip edilemez.

Bireysel denge veya uyum, bireyin bedeninin, zihninin ve ruhunun dinamik etkileşimi olan dikey bir boyuta sahiptir; onun yatay boyutu, birey ve çevresi arasındaki dengedir. Fiziksel bedeniniz Doğa ile dengede olmalı, zihniniz yaşadığınız toplumun veya grubun grup zihniyle uyumlu olmalı ve gerçekten sağlıklı olmak istiyorsanız ruhunuz Evrensel Ruh ile tatmin edici bir ilişki içinde olmalıdır. . Rishiler tüm yaşamı ders kitabı olarak kullandılar; Doktorlar da aynısını yapmalı, hastanın bedeniyle, zihniyle veya ruhuyla ne zaman ve nasıl başa çıkmanın uygun olduğunu öğrenmelidir.

Görece kararlı olan bedenle başlayarak beden-zihin-ruh kompleksini uyumlaştırmak en kolayıdır. Ruhani olan ve bu nedenle doğası gereği stabilize edilmesi zor olan zihin ve ruh dengesi, vücut sağlam ve sağlıklı hale getirildiğinde daha kolay gelir. Bu bugün özellikle önemlidir

çoğu insan maddi dünya ile iyice büyülendiğinde. Bir doktor, hastayı hastanın yanıt verebileceği bilinç düzeyinde tedavi etmelidir ve çoğu insan fiziksel bilincin içine daldığı için önce fiziksel tıp kullanılmalıdır. Bunu kaçınılmaz olarak zihinsel ve ruhsal tıbbı kullanma fırsatı takip eder.

Her insan kendine özgü, tuhaflıklar ve özelliklerle dolu benzersiz bir bireydir. En değerli varlığınız, hayatınız, geçmişte, günümüzde veya gelecekte başka hiçbir insanınkinden farklı olarak, sizin ve yalnızca sizindir. Her insan, evrenin Yaratıcı Enerjisi olan Doğa Ana'nın eşsiz bir tezahürüdür. Her biri, Evrensel Ruh'un kalıcı bir parçasına sahiptir. Vedaların mesajı, her birimizin sonuna kadar yaşanmış bir hayata giden kendi yolunu bulmamız gerektiğidir, çünkü yalnızca kendimizden en iyi şekilde yararlanarak, bize hayat verdiği için Ona olan borcumuzu Doğa'ya ödeyebiliriz. Evren, insan uygarlığı dediğimiz geniş kollektif duvar halısına akarınızı eklemenize ihtiyaç duyar. Hayata tam katkınızı ancak sağlıklı olduğunuzda yapabilirsiniz ve yalnızca sağlık karşılığında hayatınızın tadını sonuna kadar çıkarmanızı sağlar.

Svastha kelimesi Sanskritçe'de “sağlıklı” anlamına gelir. Sva ("benlik") + Stha ("yerleşik) = Svastha (" benlikte kurulmuş "). Buradaki “benlik” ego, Freudcu ego değil, her varlığı diğer varlıklardan ayıran bireysel kimliğin gücüdür. Ego, bana kimliğimi veren, beni ben yapan şeydir, bu da benim ben olduğumu bilmeme neden olur, o, o, biz veya onlar. Bana sürekli olarak benim olduğumu hatırlatan bu güce Sanskritçe denir

Ahamkara (kelimenin tam anlamıyla "I-eski"). Her birimiz bir beden, bir zihin ve bir ruh olduğumuz için, her birimizin bir bedene sahibiz-ben, bir zihin-ben ve bir ruh. “Kendi içinde kurulmak” bu benliklerin her birinde kurulmaktır.

Günümüz doktorları bireyselliği görmezden gelme eğilimindedir. İnsanlara genellikle "karaciğer" veya "akciğer" olarak bakarlar ve o karaciğeri veya akciğeri barındıran organizmayı ihmal ederler. Bazıları, en iyi bildikleri terapiyi tüm hastalıkların tedavisi olarak benimseyerek, aynı hastalığa sahip hastalar arasında bile var olan varyasyonları görmezden geliyor. Böyle bir parça parça terapi, organizmada dengeyi teşvik edemez. Günümüz doktorları genellikle hastalarına sağlığı yansıtmada başarısız olduklarından, günümüz hastaları sağlığı kendileri yansıtmayı öğrenmelidir. Günümüz dünyasında sağlıklı olmak isteyen herkesin, sağlık hakkında olabildiğince çok şey öğrenmek için kişisel bir sorumluluğu vardır.

Pek çok Batılı, Ayurveda'yı araştıracak mucizeler bulma umuduyla

kendi kendine hoşgörülü yollarını sürdürmelerine izin verin. Bu şekilde geçici bir rahatlama bulsalar da, kalıcı rahatlama ancak yaşam tarzındaki kalıcı değişikliklerle gelecektir. Bu insanlar, zahmetsiz manevi ilerleme umuduyla mucize tacirlerinin peşinden koşan insanların kendilerini aldatmaları gibi kendilerini kandırırlar. Ayurveda, kendileri için sorumluluk almaya hazır olanlar için tasarlanmıştır.

Ayurveda bir din olsaydı Doğa onun Tanrıçası olurdu ve aşırı hoşgörü onun cezalandıracağı tek günah olurdu. Ayurveda, bu tür bir zevkin sağlığınıza müdahale ettiği noktaya kadar hayatın zevklerinden zevk almanıza izin vermek içindir. Tam zamanlı tatmin esarettir, çünkü ne kadar çok tüketirsek o kadar çok tüketimimizin tutsağı oluruz. Sınırsız hoşgörü bizi daha az özgür kılar çünkü kendimize daha az yeter hale geliriz. Bağımlılıklarımızın her biri - kafein, şeker, tuz, spor gösterileri, TV oyun programları, alkol, uyuşturucu, kumar sarayları veya diğer hoşgörüler - özgürlüğümüzün tabutundaki başka bir çividir, bireysel özgürlüğümüzün bir başka kısıtlamasıdır. Çoğumuz nasıl düzgün bir şekilde şımartılacağını bile bilmiyoruz ve hoşgörümüzün yan etkilerinden hastalanıp ölüyoruz. Gerçek zevk ancak gerçek sağlığın olduğu yerde mümkündür.

Dünyayı dolaşırken, Ayurveda'nın onlar için neler yapabileceğini keşfetmeye çalışan insanlarla Ayurveda hakkında konuştum. Bu kitap seyahatlerimin bir sonucudur. Ayurveda'nın klasik ilkelerinin bir açıklaması değildir; aslında, eski tip bir Ayurveda doktoru, yaptığım bazı noktalarda benimle pekala sorun yaşayabilir. Bunun yerine, belirli Ayurveda teorilerine ilişkin kendi yorumumdur. Bu gözlemler için öğretmenim Vimalananda'ya minnettarım, çünkü bana bu şekilde düşünmeyi öğreten oydu.

Sanskritçe "felsefe" anlamına gelen Darshana, kelimenin tam anlamıyla "görmek" anlamına gelir. Felsefe, olayları belirli bir şekilde görmenizi sağlayan şeydir. Ayurveda, hekimlerin hastaları Doğa'nın gördüğü gibi görmelerine izin veren bir felsefedir. Ayurveda'yı yaratan bilgelere gerçeği net bir şekilde algılama yeteneklerinden dolayı “Görenler” deniyordu. Dünyanın ve parçalarının nasıl işlediğini görebiliyorlardı ve gözlemlerini, daha sonra gelenlerin benzer şekillerde görmesine ve algılamasına izin veren sözlerle tanımladılar. Her Görücü olayları farklı bir bakış açısından gördüğüne göre, Ayurveda'nın pek çok sistemi vardır, sadece bir tane değil. Bu geleneği takiben, her Ayurvedik doktorun kendi bireysel sistemi vardır.

Büyük Kahinlerin deneyimlerinden ve kişisel deneyimlerle zenginleştirildi.

Bu kitap, kendi deneyimlerimin kısmi bir açıklamasıdır. Ayurvedik dünya görüşünün temellerine bir giriş ile başlar ve bu ilkelerin anayasal türleri nasıl belirlediğini gösterir. Gıdanın anayasa üzerindeki etkilerini, beslenmenin iç doğasını ve sağlığı tesis etmek ve korumak için iyi alışkanlıklar üzerinde düşünmeye devam ediyor.

Konu daha sonra bedeni, zihni ve ruhu birbirine bağlayan güçleri araştıran, ahamkara ve bireysel kimliğin doğasına yoğunlaşan konulara giriyor. Benliğinize yerleştiğinizde sağlıklısınız (svastha) ve benlik içinde yerleşmenin nasıl ortaya çıktığını, nasıl sürdürüldüğünü ve nasıl üzüldüğünü inceliyoruz. Kitap, Ayurveda'nın hastalık nedenselliği açıklamasını tanıtmakta ve bazı ezoterik öz denge yöntemleri de dahil olmak üzere, hastalık yönetimi ve gençleştirmeye Ayurvedik yaklaşımın örneklerini sunmaktadır.

Pek çok Sanskritçe cümle, "şimdi" anlamına gelen "atha" kelimesiyle açılır ve bu, kitabın bilgisinin onu açan herkes tarafından herhangi bir zamanda deneyimlenmeye hazır bir şekilde beklediğini gösterir. Ayurveda bilgisi, 5000 yıl önce olduğu gibi bugün de geçerli olduğu kadar ve bundan sonra da 5,000 yıl olacağı gibi, kalıcı ve evrenseldir. Detaylar değişebilir ve detaylar gelip gidebilir ancak bilginin özü ihlal edilmemiştir. Ayurveda'nın hem tedavi sunma hem de her durum için uygun tedaviyi belirleme konusundaki kesintisiz uzmanlık zinciri, milyonlarca ve milyonlarca hasta üzerinde binlerce ve binlerce doktor tarafından test edilmiştir. Teorileri ve uygulamaları zamanın testini yaptı.

Ayurved'in Charaka, Sushruta ve Vagbhata gibi eski yazarlarını hem çeviri hem de orijinal Sanskritçe olarak inceledim. Öğretilerini ciddiye alarak, onların kadim bilgeliklerinin özünü modern problemlerimizin özelliklerine uygulamaya çalıştım. Ayurveda oldukça karmaşık olabilir ve kendimizi geliştirmek isteyenler için başlangıç araçları olarak hareket edebileceğini düşündüğüm birkaç öğretiyi ondan çıkarma özgürlüğünü aldım.

Büyük bir modern problem, günümüz insanının büyük hareketliliğiyle desteklenen bir hastalık olan köksüzlüktür. Biz Amerikalılar, dünyanın eritme potası olan kültürümüzün akışkanlığından gurur duyuyoruz. Bizimki, herkesin (teorik olarak) şöhret ve servet kazanmak için yetenek ve hırsları kullanabileceği bir toplumdur. Her insan bir kral, en azından kendisi, sloganımızdır. Köksüzlüğümüzden zevk alıyoruz,

ve geçmişin tüm bağlarından ve sınırlamalarından uzak, bağsız yaşamayı seviyoruz. Atalarımızın çoğu, geçmişlerini unutmak için başka ülkelerden geldi ve geçmişi unutmak, bir Amerikan geçiş ayini haline geldi. Böylece bireyselliğimizi büyütürken, ilerlemeyi unutkanlıkla bir tutmaya başladık ve şimdi İlerleme (Bilim tarafından özetlendiği gibi) bizim idolümüz haline geldi. Bugün çoğumuz hayatımızı İlerlemenin köleleri olarak yaşıyoruz.

İlerlemeye bağlılık, bireyselliği egemenlikle karıştırmamıza neden olur. Güçlü bir bireysel kimlik duygusu, tüm insanların sağlığı için önemlidir, ancak tüm üyelerin bir kültürü paylaştığı eski toplumlarda, bir birey, kimliğini tanımlamaktan tek başına sorumlu değildi. Örneğin Japonlar, eski Japonya kültürünü miras aldıklarını bilirler. Kişiliklerinin çoğu, o kültürün ilkelerini ne ölçüde benimsediklerine veya reddettiklerine bağlıdır.

Amerika'nın kültürel kurumları içimizde çok daha az yerleşiktir ve Amerikalılar genel olarak geçmişe saygı duymaya diğer insanlara göre çok daha az isteklidir. Kişiliğimizin tohumlarını ekeceğimiz toprak konusunda daha az geçmiş deneyime sahip olduğumuz için, kendi bireysel deneyimlerimize daha çok güvenmeliyiz. Her birimiz ego olarak bireysel bir etik ve ahlak kurarız. Ne yazık ki, özgüvenle yatırım yapacak başka hiçbir şeye sahip olmadığımız için çoğumuz kişiliğimize çok yatırım yapıyoruz. Kolektif bir politikamız var *sos qui peut (* Bireyin dışındaki her şeyi, hatta Doğa'yı bir düşman olarak gören.

> Unutkanlık, yıkıcı bir hastalıktır. Biz modern insanlar köklerimizi unuttuk, tanrılarımızı unuttuk ve şimdi yoğun bir şekilde ahlakımızı unutmaya çalışıyoruz. Unuttukça daha özgür ve daha az kısıtlanmış hissediyoruz, her bir ek hafıza kaybının bizi gerçek kimliklerimizden uzaklaştırdığının farkında değiliz. Kendimize, tüm bireyselliğin koşullu olduğunu unutarak, özgürlüğü sınırsız tatmin olarak tanımlayarak, duyusal hoşgörümüze bağımlılıkların cilasından türetilen sahte kişilikler inşa ediyoruz. İçimizdeki annemizle iletişimden kopuk, şefkat kaynağımızdan koparız ve diğer canlılarla nasıl empati kuracağımızı unuturuz.

Bu nedenle çoğumuz, bizim parçamız olmayan veya bize kanıtlanabilir bir yararı olmayan herhangi bir şeyi ortadan kaldırmaktan çekinmeyiz. Dolayısıyla toplumumuz şiddetlidir. Edebiyatımız, sanatımız, müziğimiz, hatta tarımımız şiddetli ve ilacımız da eşit derecede şiddetlidir. Antibiyotikler ve antiseptiklerle öldürüyoruz ve katliamımız etkisizse, rahatsız edici organı varlığımızdan çıkarmak için ameliyat yapıyoruz. Onu kurtarmak için bedeni yok ederiz.

Ancak “benlik içinde yerleşme”, kendinizi kaynağınızdan, sizi yaratan varlıktan koparmak anlamına gelemez. Kendine aşırı yatırım yapmak, tam tersi kadar sağlıksızdır. Yıkım, son çare olmalıdır; besleme, annelik duygusu, kişinin kendisi ve tüm varlıklar için destek ve destek ilk çare olmalıdır. Doğa her zaman cömerttir ve kendinize ve diğer varlıklara karşı cömert olduğunuz kadar size karşı da cömert olacaktır. Sağlık satın alamaz, yalvarmaz, ödünç alamaz veya çalamazsınız; Doğanın size armağanıdır.

Ayurveda, Tabiat Ana'ya derinlemesine kök salmış bir medeniyetin ürünüdür. Görenler, hepimiz doğadan yaratıldığımız, içinde var olduğumuz ve Doğa'ya geri döndüğümüz için, tüm Doğa'nın bireyin parçası olduğunu biliyorlardı. Dolayısıyla bireysellik, O'nun düşmanlığıyla değil, yalnızca Doğa'nın yardımıyla gelişebilecek çok geçici bir durumdur.

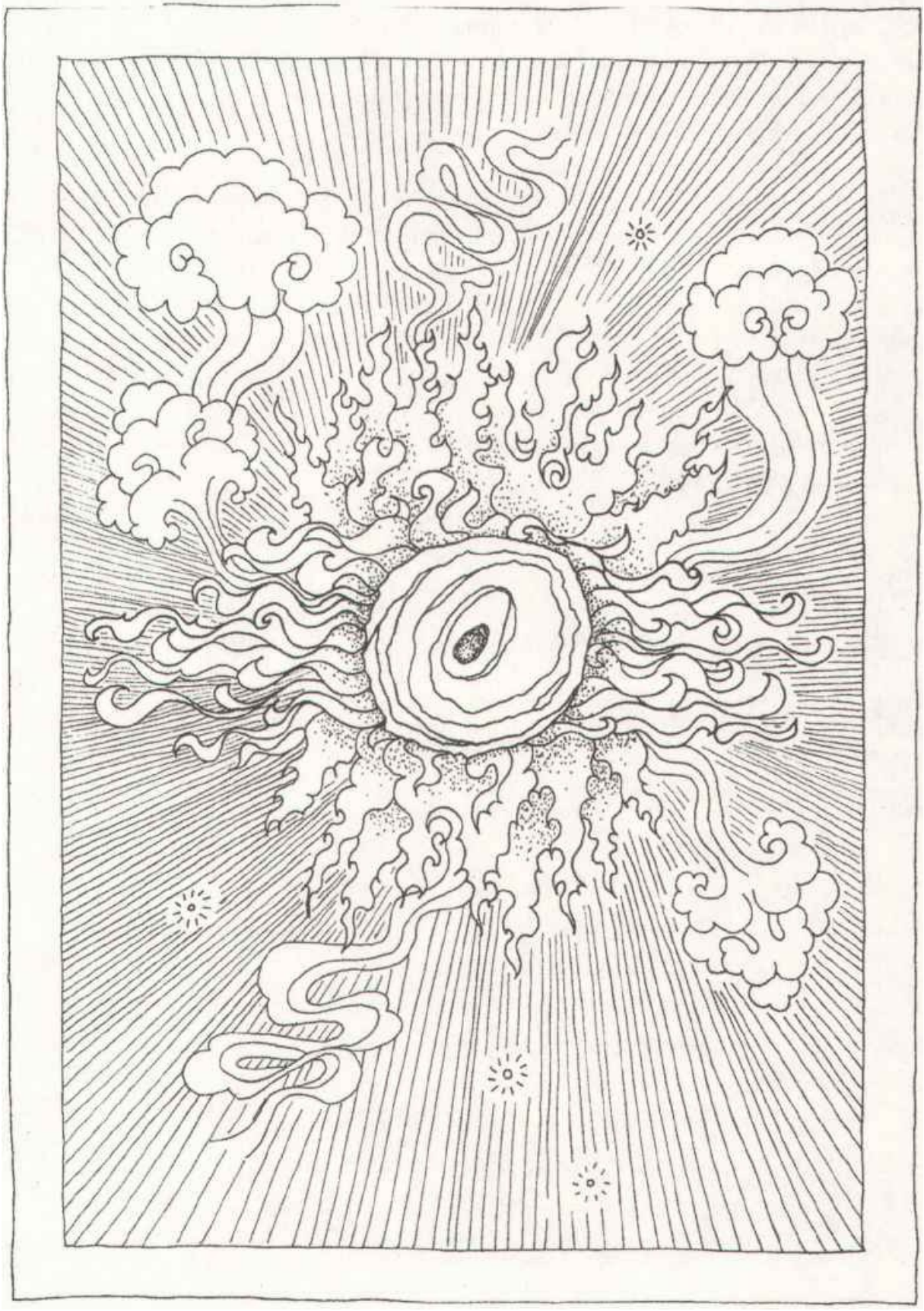
Carl Jung, 1938'de Hindistan'ı ziyaret ettikten sonra bu fikrini şöyle ifade etti:

“Hindistan'ın gerçek dünya olması ve beyaz adamın bir soyutlamalar tımarhanesinde yaşıyor olması oldukça olası ... Hindistan'da yaşam henüz kafanın kapsülüne çekilmedi. Hala yaşayan tüm vücut. Avrupalı'nın rüya gibi hissetmesine şaşmamalı; Hindistan'ın bütün hayatı onun sadece hayalini kurduğu bir şeydir. Çıplak ayakla yürürken, dünyayı nasıl unutabilirsin? "

Bu kitap, Batılıları Doğa ile temaslarını tazeleyebilmeleri için yaşam boyunca “çıplak ayakla yürümeye” yeniden tanıtmayı amaçlamaktadır. Bireysel anayasa kavramı, asırlık olsa da, Batı zihni için yeni bir kavram, Doğa ile ilişkimizi anlamamız için yeni bir yoldur.

Ayurveda, her şeyden önce, kendilerini uyumlu hale getirerek evrende uyumlu güçler olarak hareket etmeye çalışan tüm insanlar içindir. Kendine hoşgörüye olan aşırı küstah tutkumuz dünyamızı zehirledi. Bu gezegende yaşamaya devam etmeyi umuyorsak, kendimize ve çevremize verdiğimiz zararı tersine çevirmeliyiz. Onun bizi sağlığa kavuşturmasını istiyorsak, Nature'ın öfkesini yatıştırmalıyız. Vimalananda sık sık bilim biliminin amacının

Hayat, her evi mutlu bir yuva, kelimenin gerçek anlamıyla bir yuva yapmaktır: bir sığınak. Herkesin gerçek bir evi olmalı, kendi içinde ve dışında her zaman eve gidebilecekleri bir sığınak olmalı. Hepimizin Doğada bir Annesi var ve sadece O bizi eve götürebilir.



Birinci bölüm

Doshalar ve Lezzetler

Doğa hayatta kalmamıza izin verdiği müddetçe her birimiz diğer canlılardan ayrılığı koruruz. Doğa bize cilt ve sindirim sistemi tarafından sınırlandırılmış alanı verir ve kendimize ait diyebiliriz. Cildinizin dışındaki her şey çevrenizin bir parçasıdır. Sen çevremin bir parçasısın ve ben senin çevrenin bir parçasıyım. Doğa, tüm bireylerin ve çevrelerinin toplamıdır.

Sindirim sisteminizin içinde, aslında çevrenizin bir parçası olan malzeme vardır. Bir zamanlar kendi ayrı varoluşuna, kendi kişiliğine sahip olduğu yerde, şimdi metabolik gözetim altında, sizin bir parçanız olmak için sindirim sınavlarını geçmeye çalışıyor. O sınavları geçene kadar sana yabancı kalır. Gastrointestinal sisteminiz yırtılırsa, bu materyalin bir kısmı vücut boşluğunuza kaçacaktır. Vücudunuz onu bir uzaylı olarak tanıyacak ve ona tepki verecek, bu tepki, ilerlemesine izin verilirse sizi çok çabuk öldürecek.

Ciddi yanıklardan sonra meydana gelebileceği gibi, dış cildiniz işini yapamadığında, yabancı yağmacılar sisteminize dışarıdan girerler ve bu da ölümünüzle sonuçlanabilir. Devam eden günlük varlığımızı, ikiz sınırlarımızın hayranlık uyandıran cesaretine borçluyuz: vücudun dış cildi ve bağırsakların iç cildi.

Hastalıklar, asalak niyetlere sahip varlıklardır. Bazılarının solucanlar, bakteriler ve virüsler gibi kolektif bedenleri vardır ve karıncalar ve termitler gibi sosyal böceklerin yaptığı aynı kolektif bilinç belirtilerini gösterir. Kendi bedenlerine sahip olmayan diğer hastalıklar, bireysel varoluşlarının zorlamalarını ifade etmek için bir organizmayı “ele geçirirler”. Yine de kanser gibi başka varlıklar vücutta yaratılır. Davetsiz misafir ne olursa olsun, şifa, uzaylı kişilik organizmadan atıldığında ve ev sahibinin doğuştan gelen kişiliği normale döndüğünde gerçekleşir.

Yabancılar sağlıklı bir vücutta hoş karşılanmazlar. Dengesiz bir sistem, yiyeceklerin yanlış sindirilmesini teşvik ederek onları içeri davet eder. Zayıf sindirim, toplu olarak adlandırılan çeşitli fiziksel ve zihinsel toksinler üretir. *Ama* Sanskritçe. Ama parazitler için besin görevi görür ve onları organizmada gelişmeye teşvik eder. Hazımsızlık, kötü beslenme ve yaşam alışkanlıklarıyla gelişir. Sağlıksız uygulamalarda bu tür kasıtlı, kasıtlı hoşgörü Sanskritçe olarak adlandırılır. *Prajnaparadha (* "Bilgeliğe karşı suçlar").

Hazımsızlık, besinlerin dokulara ulaşmasını engeller ve konağın bağışıklık savunmasını zayıflatır. İnsan aurası, asalak varlıklara karşı ilk savunma hattımızdır. Deri ve bağırsak ikinci savunma hattını oluşturur. Üçüncü bir savunma hattı olan bağışıklık sistemi, ilk iki savunmayı bir şekilde aşan parazitleri yakalamayı ve yok etmeyi bekler. Hem deri hem de bağırsak ile iletişim kuran bağışıklık sistemi, davetsiz misafirlere “altıncı his” sahip bir duyu organıdır. Bağışıklık sistemi, hepsi tek bir patron tarafından kontrol edilen büyüleyici bir karmaşıklık sistemi olan karmaşık bir T hücreleri, B hücreleri, antikorlar ve lenfokin ağıdır: *ahamkara.*

Ahamkara, kendisini vücuttaki trilyonlarca hücreden her biri ile durmaksızın özdeşleştirir. Amkara'nız, hücrelerinizin her birine, olarak bilinen o büyük ve görkemli varlığın bir alt birimi olarak kimliğini sürekli olarak hatırlatır. **Sen.** Ahamkara, vücutta sadece efendiliğine biat eden hücrelerin hayatta kalmasını sağlar. Tüm uzaylılar avlanır ve acımasızca katledilir ve tüm isyancılar - mutant veya kanserli hücreler - onun kuralına direnmeye cesaret edebilecek diğer hücrelere bir uyarı olarak acımasızca idam edilir.

Sadece ahamkara garnizon vali olarak hizmet ettiği sürece, kalende hayatta ve güvende kalabilirsin. Yaralandığında, uzaylı varlıklar savunmalarınızda zayıf bir nokta bulabilir ve sizi vurabilir. Hücrelerinizi sizin için köleleştirmeye zorlayan gardiyan, görevinden feragat ettiğinde, tüm mahkumlar kendi yollarına gitmekte özgürdür ve siz ölürsünüz. O senin karın, sevgilin, arkadaşın, rehberin ve danışmanın, hizmetkarın. O senin her şeyin içinde. Her şeyden önce o senin annen.

Ahamkara dişildir çünkü o İlahi Ana Tanrıça Doğasının bir parçasıdır. O senin karın çünkü o her zaman seninle, bedenin ruhla olan evliliğine bağlı, yani sen. O senin sevgilin çünkü sadece sevgisinin gücü tüm hücrelerinizi birbirine bağlayabilir ve onları

birleşik bir varlık olarak uyum içinde işlev görür. O senin arkadaşın çünkü her zaman sana sempati duymak için orada. Kişisel ilginiz konusunda size rehberlik eder ve tavsiyelerde bulunur. Hizmetçi olarak, sizi koşmaya devam ettirmek için yorulmadan kölelik yapıyor.

Bu “ben-eski” annenizdir çünkü sizi oluşturan tüm yapı taşlarını kendi içinde toplar: Beş Büyük Unsur, duyu organları ve zihin. Eski *rishis* bu "ben" prensibini iyi bilenler, kendileriyle sevgi dolu ilişkilere girebilmek için anneler olarak kendi ahamkaralarına tapıyorlardı. Hindistan bir anavatandır çünkü rishiler aşkın bilgeliklerinde Doğa Ana'nın yaratıcı önemini kabul ettiler. Tüm normal insan etkileşimlerinden kaçınan on mezhebin yaratıcısı olan Adi Shankaracharya bile, tüm manastırlarında Büyük Tanrıça'ya tapınmayı zorunlu kıldı.

Amkara hastalandığında ve bağışıklık zayıfladığında hastalıklar ortaya çıkar. Bağışıklık için Sanskritçe kelime *vyadhikshamatva,* Bu kelimenin tam anlamıyla "hastalığın affedilmesi" anlamına gelir. Sağlığınızı ancak stresinizi affetmeye, zorluklardan kurtulmaya ve yeni durumlara uyum sağlamaya istekli olduğunuz sürece korursunuz. Değişime karşı direnç, her zaman bağışıklığınızın işleyişini engeller. Eski bir Sanskrit atasözü bize söyler *kshama cha janani:* Anne sevgisinin özü affetmektir. Amkara-anneye verilen zarar, doğuştan gelen bağışlayıcılığımızı zayıflatarak bizi hastalığa yatkın hale getirir.

Amkara'nın tedavisi nihai ilaçtır. Hindistan'ın bilgeleri, iyi ruhsal sağlığın, iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık için bir ön koşul olduğunu uzun zamandır biliyorlar. Ruhsal sağlık, güçlü bir şekilde entegre olmuş bir bireysel kişilik ile Doğanın kozmik kişiliği arasındaki dinamik bir dengedir, ancak bir varlık Doğa Ana'ya olan borcunu hatırladığı sürece mümkün olan bir denge.

Yalnızca ölümsüz varlıklar tamamen sağlıklı olabilir; ancak kendi ahamkaralarını o kadar güçlendirdiler ki hiçbir yabancı varlık onları işgal edemez. Hindistan'ın eski rishileri, amkaralarını tamamen uyandırmak ve kontrol etmek için uzun kefaretler verdiler ve sonuçta ölümsüz oldular. Deneyimlerini başkalarına aktarma istekleri, Ayurveda öğrencilerinin somutlaşmış hayata bakmak için kullandıkları felsefi "görme" sistemini kurmalarına yol açtı.

Bilge rishiler kendi deneyimlerini incelediklerinde ve sezgilerine danıştıklarında, insan bilincinin, iradesinin ve kimliğinin Doğa'nın kendi bilincinin, iradesinin ve kimliğinin parçaları olması gerektiğini anladılar. Algı yeteneklerinin inceliği, Doğa ile iletişim kurmalarına ve

Doğrudan ona. Öğrendikleri ilk şeylerden biri, evrenin yapısı ve kökeni ile ilgiliydi.

Doğa onlara ilk var olduğunu söyledi

Saf Varoluş,
Bir Saniyesi Olmayan.

Saf Varoluş içinde tezahür etme arzusu ortaya çıktığında

Bilinç ve Will görünecek.

Bu ikisi birlikte eşleşiyor. Yavruları

Akıl,

ayrımcılığın gücü.

Akıl daha sonra kendini

Ahamkara,

"I-eski." Evren, tümü bir ifade aracı arayan sayısız küçük bireysel akıl demetleriyle doludur. Doğuştan gelen tercihlerine göre bu amkara demetleri şu şekilde kendini gösterir:

olarak bilinen kinetik enerji dalgaları *Rajas,*

olarak bilinen potansiyel enerjinin maddi parçacıkları *Tamas,*

ve öznel bilinç olarak bilinen *Sattva*

Rajas etkinlik ve Tamas ataletidir. Sattva bu ikisinin dengesidir, çünkü yalnızca bilinç kinetik enerjiyi potansiyel enerji ile dengeleyebilir. Doğanın amkarası, tüm kozmosun enerjilerini dengelemek için yeterince geniştir. İnsanlarda I-bilincinin gücü, kendi bireysel enerjilerini dengelemek için yeterlidir.

Kendini ifade etmek isteyen bireysel bir “ruh” demeti, duyu organlarını ve bir zihni tezahür ettirmek için öznel bilinci (Sattva) kullanır. Ruh ve zihin daha sonra kendilerini Tamas'tan doğan Beş Büyük Unsurdan yaratılan fiziksel bir bedene yansıtırlar. Duyu organları, nesnelerini deneyimlemek için vücuttan dış dünyaya yansıtma yapmak için Rajas'ı kullanır. Beden, zihnin aracıdır, duyu tatmininin aracıdır. Zihin geri çekiliyor

her gece uyku sırasında dışarıda dolaşmaktan yorulduğunda bedensel cennet. Ruh her zaman bu sığınakta kalır, bedene yaşam ve zihne bilinç sağlar.

Beş Büyük Unsur

Vücudumuz trilyonlarca bağımsız hücreden oluştuğu gibi, hepimiz evrensel organizmadaki küçük hücreleriz. Hücrelerimiz gibi, biz insanların da bireysel bir varoluşu var ama hiçbirimiz bütünden bağımsız yaşayacak kadar "özgür" değiliz. Aslında, dış evrende var olan her şeyin bir canlı varlığın kendi kişisel iç evreninde karşılığı vardır. Her kozmik kuvvet, değiştirilmiş biçimde temsil edilir. Besin maddelerinin vücut hücrelerine ve vücut hücrelerinden dışarı akışı, besinlerin ve atıkların bitkilere, hayvanlara ve insanlara giren ve çıkan sürekli akışını da karakterize eder.

Bu nedenle, diyelim ki yemeğinizi ocakta bir tencerede pişirmekle yemeğinizi midenizin tenceresinde iç sindirim "ateşinizin" sobasında pişirmek arasında doğal bir fark yoktur. Her ikisi de yiyecekleri daha kolay asimilasyon için hazırlamak için ısı kullanır. Dış ocakta alevler, içeride asit ve enzimler kullanılır, ancak pişirme prensibi ikisiyle aynıdır.

Rishiler, bu iç ve dış güçlerin nasıl birbirine bağlandığını açıklamak için Beş Büyük Unsur teorisini (daha doğrusu Maddi Varlığın Beş Büyük Durumu olarak bilinir) kullandı. Beş Büyük Unsur şunlardır:

Dünya, karakteristik özelliği kararlılık, sabitlik veya katılık olan maddenin katı hali. Dünya kararlı bir maddedir.

Su, karakteristik özelliği akış olan maddenin sıvı hali. Su, kararlılığı olmayan maddedir.

Ateş, Bir maddeyi katıdan sıvıya veya tersini gaza dönüştürebilen, maddenin nispi sırasını artıran veya azaltan güç. Ateş, özsüz bir biçimdir; karakteristik özelliği dönüşümdür.

Hava, karakteristik özelliği hareketlilik veya dinamizm olan maddenin gaz halindeki hali. Hava, formsuz varoluştur.

Uzay, *alan* her şeyin tezahür ettiği ve içine

her şey geri döner; olayların meydana geldiği alan. Uzay (“Eter” olarak da çevrilebilir) fiziksel bir varlığa sahip değildir; sadece maddeyi ayıran mesafeler olarak var olur.

Üç Doshas

Bu Beş Unsur, Üç Doshaya yoğunlaşır: Vata, Pitta ve Kapha. Vata, Pitta ve Kapha sırasıyla Hava, Ateş ve Sudur. Vücuttaki kinetik enerjinin prensibi olan Vata, esas olarak sinir sistemi ile ilgilenir ve tüm vücut hareketlerini kontrol eder. Potansiyel enerji prensibi olan Kapha, vücut stabilitesini ve yağlamayı kontrol eder. Vata'nın dolaştığı vücut dokuları ve atıkları Kapha'nın bölgesidir. Pitta, vücudun kinetik ve potansiyel enerji dengesini kontrol eder. Pitta'nın tüm süreçleri, düşüncelerin zihindeki teorilere aşılanması olsa bile sindirimi veya "pişirmeyi" içerir. Enzimatik ve endokrin sistemler Pitta'nın ana faaliyet alanıdır.

Hücresel düzeyde Vata, besinleri hücrelere taşır ve hücrelere atar, Pitta hücresel işlev için enerji sağlamak için besinleri sindirir ve Kapha hücrenin yapısını yönetir. Sindirim sisteminde Vata besini çiğneyip yutar, Pitta sindirir, Vata besinleri özümser ve atıkları dışarı atar ve Kapha, sindirim organlarını yağlayan ve koruyan salgıları kontrol eder. Akılda Vata, yeni verilerle karşılaştırmak için önceki verileri bellekten alır. Pitta yeni verileri işler ve sonuçlar çıkarır ve bu sonuçlar Vata tarafından yeni anılar olarak kaydedilir. Kapha, zihnin bir seferde tek bir düşünceyi kavraması için gereken istikrarı sağlar.

Bu üçü kuvvettir, madde değil. Kapha mukus değildir; vücuda püskürtüldüğünde mukusun ortaya çıkmasına neden olan kuvvettir. Pitta safra değildir; safranın üretilmesine neden olan kuvvettir. Vata gaz değildir, ancak artan Vata gazı artırır. Vata, Pitta ve Kapha'ya doshas denir çünkü kelime *dosha*
"çılgına dönebilecek bir şey" anlamına gelir. Vata, Pitta ve Kapha birbirleriyle dengesiz olduğunda sistem kendi dengesini kaybetmeye mahkumdur.

Sulu Dosha, Kapha, birbirine gerçek bir yakınlığı olmayan iki Element olan Su ve Toprak ile ilişkilidir. Örneğin suya kum döktüğünüzde, kum kabın dibine düşer ve orada oturur. Kendi başlarına etkileşime geçmelerini sağlamak için ne kadar uğraşırsanız çalışın kum,

su sadece karıştırmaya devam ettiğiniz sürece. Kapha, aksi takdirde birbirleriyle etkileşime girmeyi reddedecek olan Su ve Dünyayı, düzgün bir şekilde birleşmeye ve karşılıklı olarak tatmin edici bir dengede kalmaya zorlar.

Doğa, bedenin Dünyasını (katılarını) Suyunda (sıvılarında) uygun oranda asılı tutmamız için bize Kapha'yı sağladı. Vücudun çok katı hale geldiği yerde her zaman bir problem gelişir. Safra taşları ve böbrek taşları, Suyun serbest akışın devam etmesine izin vermek için çok fazla kurumuş olduğu toprak betonlarının iyi örnekleridir. Aynı şekilde, bir sistemde çok fazla Su ve yetersiz Toprak, ödem gibi rahatsızlıkları teşvik eder. Sadece Kapha dengelendiğinde Su ve Dünya dengede kalır.

Ateşli Element olan Pitta, hem Ateş hem de Su ile ilişkilidir. Su ve Toprak, birbirlerini görmezden gelebilmeyi ve karıştıklarında birbirlerine karşı inert olmayı sevseler de, Ateş ve Su her zaman karşıttır. Ateş ve Suyu karıştırın ve biri veya diğeri en üste çıkacaktır. Ateş Sudan daha güçlü olduğunda, Su kaynar veya buharlaşır ve hatta kaynayan Su bile bir Ateşi yeterli miktarda bastırabilir ve boğabilir. Bu tür iki rakibin işbirliği yapmasını sağlamak Pitta'nın işidir.

Vücuttaki tüm “yangınlar” su içindedir. Mide asidi, örneğin pH değeri 2 olan son derece güçlü bir asittir. Dokunduğu her şeyi, tıpkı açık bir alev veya bir yıldırımın yanacağı kadar kesin olarak yakar. Asit, Suda bulunan Ateştir. Bu karışımda Ateş baskın olduğunda asit, Suyun sağladığı doğal muhafaza tesislerinde yanabilir. Midede bu meydana gelirse mide ülseri ortaya çıkar. Su hakim olursa, Ateşi söndürür ve hazımsızlık yaratır. Sadece sağlıklı Pitta'nın sağladığı arabuluculuk, bu huzursuz Ateş ve Su ittifakını sağlam tutabilir.

Hava ve Uzay, Vata'yı oluşturur. Hava, dış evrendeki rüzgar gibi, ancak yolu engelsiz olduğunda vücutta serbestçe hareket edebilir. Rüzgar duvarlarınızı esecek kadar güçlü olmadığı sürece, evinizde kuvvetli rüzgardan korunursunuz. Aynı şekilde, Uzay Elementi şeklindeki yetersiz boş alan, Havanın kuvveti kendisi için serbest bir geçişi patlatacak kadar yeterince birikmedikçe, Havanın düzgün hareketini engeller.

Uzay tamamen hareketsizdir; Air tamamen hareketlidir. Air, her zaman sınırlamalardan bağımsız olarak kendini genişletmeye çalışır. Bu genişleyen eğilim çok belirgin hale gelirse, onu sınırlayan herhangi bir yapıyı yok eder, örneğin kendiliğinden olanı yaratır.

Osteoporoz nedeniyle zayıflamış kalça eklemlerinde meydana gelen kırıklar. Aşırı boş alan ve yetersiz hareket gücü birleştiğinde durağanlığa neden olabilir. Amfizem böyle bir duruma bir örnektir; diğeri, lavman veya koloniklerin aşırı kullanımından sonra gelişen kabızlık türüdür. Yalnızca sağlıklı Vata, Havanın hareket etmesi için yeterli Alan ve içinde hareket etmek için yeterli Hava olmasını sağlayarak Hava ve Uzayı birbiriyle dengede tutabilir.

Ayurveda, temelde niteliksel bir tıbbi sistemdir. Evrende bizim dışımızda olan her şey, içimizdeki muadillerini içsel nitelikleri ile etkiler. Tükettiğimiz her maddeyi ve gerçekleştirdiğimiz her eylemi karakterize eden nitelikler, Üç Doşanın doğal niteliklerini veya niteliklerini güçlendirmeye veya zayıflatmaya da hizmet eder. Bu özellikler:

Vata	Pitta	Kapha
dry	oily	oily
cold	**hot**	cold
light	light	**heavy**
irregular	intense	stable
mobile	fluid	viscous
rarefied	malodorous	dense
rough	liquid	smooth

Vata, genellikle hava ile ilişkilendirdiğimiz tüm niteliklere sahiptir. Tıpkı hafif, nemli bir esintinin bile bir hatta asılı kıyafetleri kurutması gibi kurur. Tıpkı sıcak bir rüzgarın bile cildindeki teri buharlaştırarak vücudu soğutması gibi soğur. Tıpkı çöl rüzgarının çölün tepelerini ve tepelerini aşındırdığı gibi sertleşir. Düzensiz veya düzensizdir, sabit bir akıntıdan ziyade genellikle nefes ve ani akımlarda ilerler. Rüzgar kendi içinde sert değildir, kuruluğa veya soğuğa neden olması için kuru veya soğuk olmasına gerek yoktur. Doğuştan gelen etkileri, çevresinden aldığı koşullu niteliklere göre önceliklidir.

Pitta da aynı şekilde kendi doğuştan gelen özelliklerinden dolayı etkilerini üretir. Yağlı veya belirsizdir, ateşin yağlı olduğu için değil, sıvı ve katı yağların ateşte parlak bir şekilde yandığı için. Ateş gibi sıcak, yoğun ve hafiftir ve akışkanlığı ve akışkanlığı, Suyun içinde bulunan Ateş olmasından kaynaklanır. Çünkü akışkan ve olabilir

sindirebileceği ve dönüştürebildiği yiyecekleri yutar ve yutar.

Kapha, mukus ile aynı niteliklere sahiptir. Viskozdur, bu da onu yavaş hareket ettirir. Aynı zamanda soğuk, ağır, donuk, kalın, pürüzsüz, yapışkan ve halsizdir, tüm nitelikleri çamurla ilişkilendiririz, Suda asılı topraktan oluşan bir madde. Yoğurt, Kapha tipi bir yiyeceğin karakteristik bir örneğidir çünkü tüm bu özelliklere sahiptir.

Bunu not et:

Hem Pitta hem de Kapha yağlı ve Vata kuru. *kuruluk* Vata'nın özelliğidir. Vücutta veya zihinde kuruluk, ancak Vata'da artış olduğunda ortaya çıkar.

Kuruluk bir yan etkidir *hareket,* Vata'nın fizyolojik işlevi budur. *eşitsizlik* aşırı kuruluk *düzensizlik*
bedene ve zihne.

Hem Vata hem de Kapha soğuktur ve Pitta sıcaktır, bu nedenle ısı Pitta'nın karakteristiğidir. *Sıcaklık* vücutta veya zihinde yalnızca Pitta rahatsızlığı olduğunda ortaya çıkar.

Isı bir yana *dönüşüm,* bu Pitta'nın fizyolojik işlevidir. *yoğunluk* aşırı ısı girişleri *sinirlilik* bedene ve zihne.

Hem Vata hem de Pitta hafiftir ve Kapha ağırdır, bu yüzden *ağırlık* Kapha'nın özelliğidir. Vücutta veya zihinde ağırlık ancak Kapha'nın rahatsızlığı olduğunda ortaya çıkar.
Ağırlık bir yan etkidir *istikrar,* Kapha'nın fizyolojik işlevi budur. *viskozite* aşırı ağırlığın ortaya çıkması *yavaşlık* bedene ve zihne.

Vata, Pitta ve Kapha'nın hepsi kendi benzersiz niteliklerine sahiptir ve belirli vücut organları için farklı yakınlıklara sahiptirler. Yaşam için gerekli oldukları için hepsi her hücrede mevcuttur, ancak belirli alanlarda bir araya gelme eğilimindedirler:

Vata	Pitta	Kapha
Brain	Skin	Brain
Heart	Eyes	Joints
Colon	Liver	Mouth
Bones	Brain	Lymph
Lungs	Blood	Stomach
Bladder	Spleen	Pleural Cavity
Bone Marrow	Endocrine	Pericardial Cavity
Nervous System	Small Intestine	

Vata ve Kapha kalite olarak neredeyse tamamen birbirine zıttır. Vücuttaki tüm potansiyel enerji durumlarını temsil eden Kapha, enerjinin depolanmasına izin verir. Vücuttaki enerjinin tüm kinetik hallerini temsil eden Vata, depolanan enerjinin açığa çıkmasına neden olur. Vata değişimi destekler, ancak aşırı değişim aşırı uyarılmaya neden olabilir. Kapha, durağanlık sağlar, ancak aşırı staz atalete neden olabilir. Pitta, bu iki taban tabana zıt kuvveti dengelemekle görevlidir.

Vata ve Kapha, pratik nedenlerden ötürü yan yana toplanır. Kalp ve akciğerler sürekli hareket halindedir ve bu nedenle sürekli yağlanma gerektirir. Vata hareketi sağlar, Kapha yağlamayı sağlar. Çok fazla hareket yağlayıcıyı kullanır; çok fazla kayganlaştırıcı işlere zarar veriyor. Eklemlerde sinovyal sıvı yağlama ve koruma sağlar. Hareketi sinir uyarılarıyla sınırlı olan beyin ve omurilik, beyin omurilik sıvısında yüzer. Mukus, bağırsağın iç yüzeyini uzunluğu boyunca korur ve içindeki yiyeceğin serbestçe geçmesini sağlar. Hareket ve istikrar ve onları dengeleyen güç: Vata, Kapha ve Pitta.

Vata, Pitta ve Kapha birlikte yaşam için gereklidir ve birbirleriyle uyumlarını bozmalarına izin verilirse büyük zarar verebilirler. Kişilikleri iki yüzlüdür çünkü onlar doshalar, çoğu zaman hatalı olan şeylerdir. Bu onların suçu değil çünkü yapacak çok nankör işleri var. Kapha, Su ve Toprağın karşılıklı ilgisizliğinin üstesinden gelmeli ve birlikte çalışmalarını sağlamalı, Pitta, Su ve Ateşin birbirlerine karşı hissettiği doğal düşmanlığı yenmeli ve Vata, kaprisli Havayı kontrol etmeye çalışmak için hareketsiz Uzay'ı kullanmak zorunda kalıyor. Bu görevlerin zorluğu göz önüne alındığında, yaptıkları kadar iyi işlemeleri de oldukça şaşırtıcıdır.

Çok reaktif oldukları için, vücut Üçü saklayamaz.

Doshas kendi içinde uzun süre, bir nükleer enerji santralinin radyoaktif atıkları kendi tesislerinde depolayamayacağı kadar uzun süre. Bu nedenle Üç Doshas, işlevlerini yerine getirirken düzenli olarak vücuttan atılır. Kapha'nın kuvveti mukus yoluyla sürekli olarak vücuttan atılır, Pitta düzenli olarak asit ve safra yoluyla atılır ve Vata hem gaz hem de kas veya sinir enerjisi olarak elimine edilir.

Altı Lezzet

Doshaların düzenli olarak ortadan kaldırılması çok önemlidir çünkü normal metabolik süreçlerimiz sürekli olarak onları üretir. Vücudunuzun ürettiği her Dosha'dan ne kadarını tükettiğiniz, öncelikle hangi Altı Tattan tükettiğinize bağlıdır. Üç Doshas gibi Beş Büyük Unsurdan türetilen Altı Tat, organizma için temel işlevleri yerine getirerek vücudun doshalarının dengesine aracılık etmeye yardımcı olur. Burada sadece dil üzerinde değil, organizmanın tüm kısımlarında sahip oldukları derin etkiyi vurgulamak için büyük harfle yazılan Tatlar Tatlı, Ekşi, Tuzlu, Keskin, Acı ve Sıkıştırıcıdır.

Tatlı - Çoğunlukla Toprak ve Sudan oluşan Sweet, Kapha'yı arttırır, Pitta ve Vata'yı azaltır ve soğur, ağır ve sarsılmaz. Bedeni ve zihni besler, canlandırır, açlık ve susuzluğu giderir.

Tüm dokularda artışı teşvik eder.

Ekşi - Çoğunlukla Toprak ve Ateşten oluşan Ekşi, Kapha ve Pitta'yı arttırır, Vata'yı azaltır ve ısıtır, ağır ve keskindir. Ekşi, varlığı ferahlatır, atıkların atılmasını teşvik eder, kasılmaları ve titremeleri azaltmaya teşvik eder, iştahı ve sindirimi iyileştirir.

Tuzlu - Ağırlıklı olarak Su ve Ateşten oluşan Tuzlu, Kapha ve Pitta'yı arttırır, Vata'yı azaltır ve ağırdır, sıcaktır ve tutarsızdır. Tuzlu, atıkları yok eder, vücudu temizler, sindirim kapasitesini ve iştahı artırır. Dokuları yumuşatır ve gevşetir.

Keskin - Ağırlıklı olarak Ateş ve Havadan oluşan Pungent (acı biber gibi acı ve baharatlı) Pitta ve Vata'yı artırır, Kapha'yı azaltır, ısıtır, hafiftir ve kurudur. Pungent vücuttaki her türlü salgıyı temizler ve meni, süt ve yağ gibi Kapha benzeri tüm dokuları azaltır. O

iştahı artırır.

Acı - Ağırlıklı olarak Hava ve Uzaydan oluşan Bitter, Vata'yı artırır, Pitta ve Kapha'yı azaltır ve serin, hafif ve kurudur. Acı, tüm salgıları arındırır ve kurutur, anti-afrodizyaktır ve tüm Tatları normal dengeye döndürerek organizmayı tonlandırır. İştahı artırır, cilt hastalıklarını ve ateşi azaltır.

Sıkılaştırıcı - Ağırlıklı olarak Hava ve Topraktan oluşan Astringent (ağzınızı buruşturur) Vata'yı artırır, Pitta ve Kapha'yı azaltır ve serin, hafif ve kurudur. Sıkılaştırıcı, vücudun tüm bölgelerini iyileştirir, arındırır ve daraltır. Tüm salgıları azaltır ve afrodizyaktır.

Altı Tatın tümü organizmanın düzgün çalışması için gereklidir ve bize öncelikle yiyeceğimiz yoluyla ulaşır. Öğretmenim Vimalananda her zaman önemli olanın ne yediğiniz değil, sindirdiğiniz şey olduğunu savundu. Doğru bir şekilde sindiremezseniz ve sindiremezseniz, dünyadaki en sağlıklı yiyecek sizin için en ölümcül zehir haline gelecektir. Sindirim, dil yemeğin tadına baktığı anda ağızda başlar, çünkü yiyecek bağırsağa ulaştığında sindirim organları buna hazır olmalıdır. Dil, yiyeceğin Lezzetlerini doğrudan beyne iletir, bu da bu tanıklıktan ne tür yağ, protein veya karbonhidratın yutulduğunu ve optimal sindirim için ne tür meyve sularının salgılanması gerektiğini belirler.

Lezzetli yemekleri öven lokantalar övgülerini yanlış yönlendirirler, çünkü Lezzet yemeklerde değil, gerçekten ağızda bulunur. Örneğin Tatlı olarak tanımlanan bir gıda, çoğu sağlıklı birey tarafından sıradan koşullar altında Tatlı olarak deneyimlenen bir besindir. İyi kalitede bir portakalın tadı hem Tatlı hem de Ekşi normal bir insan diline göre yapılır, ancak iç Tatlarınızın durumu bazen onu daha Tatlı ve bazen daha Ekşi olarak tatmanıza neden olabilir.

Deney olarak, bir portakalı ikiye bölün ve yarısını yiyin. Sonra bal veya akçaağaç şurubu gibi tatlı bir şeyden bir çay kaşığı alın ve son olarak portakalın diğer yarısını yiyin. İlk yarısı ne kadar Tatlı görünürse görünsün, portakalın ikinci yarısı daha az Tatlı, daha çok Ekşi olacak. Değişen portakal değil, Tat duyunuz. Geçici olarak aldığınız tatlandırıcı, vücudunuzun Sweet'e olan kapasitesini doyurdu. Portakalın ikinci yarısı ağzınıza girdiğinde, diliniz bol olduğu Tadı görmezden geldi ve seçici olarak deneyimlenen Ekşi,

portakalın diğer tadı.

Taste'nin iç yapısının bir başka örneği, Hindistan'dan bir yaprak kullanır. *madhuvinashini,* bu da "Tatlı Katili" olarak çevrilir. Madhuvinashini (*Gymnema sylvestre,* Hintçe'de gurmar) çiğnendiğinde Tatlı Tadı geçici olarak kaldırır. Küçük bir miktar yaprak şekerin Tatlılığını kaybettikten sonra bile diliniz Tadından ziyade sadece dokusunu yaşar. Şekerin tek tadı Tatlı olduğu için aynı çözünebilir kum gibi olur. Elmalar, Tatlı gittikten sonra bile Ekşiliğini korur; meyan kökü Tatlılığını kaybeder ancak Acılığının çoğunu korur. Bu yaprak da Acıyı biraz azalttığı için bir miktar Acılık kaybolur. Tatlı ve Acı aynı madalyonun iki yüzüdür.

Sindirildikten sonra bile tadı yiyeceklerden kaybolmaz. Hücrelerinizin her biri temel bir Tat duygusuna sahiptir ve her biri besinlerinin Tadından etkilenir. Vücudunuzdaki her hücre diğer tüm hücreleri etkilediğinden ve tüm bu hücreler duyularınızı ve zihninizi etkilediğinden, yediğiniz gıdalardaki tatlar bilinciniz ve sağlığınız üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Tat, birey üzerindeki diğer tüm fiziksel etkilere, hatta doshalara bile hakimdir, çünkü tat, sistemin aldığı yutulan gıdalardan gelen ilk girdidir.

Yediğiniz her şeyin organizmanızı etkilemek için üç fırsatı vardır:

Bir gıdanın size olan etkisi *sindirimden önce* başlar, dilinizin ağzındayken ondan aldığı tattır. Bu etkiye *Rasa,* veya *Damak zevki.*

Yaşanan ikinci etki *sindirim sırasında* yemek mi *Virya,* veya *Enerji.* "Sıcak" yiyecek, vücudun sindirme yeteneğini artırır ve diğer metabolik görevler için enerjiyi serbest bırakır. “Soğuk” yiyecek sindirimi için ekstra enerji gerektirir. Bağırsak bu enerjiyi vücudun geri kalanından alır ve sonuç olarak diğer faaliyetlerini azaltması gerekir.

Vipaka, veya *Sindirim Sonrası Etki* sindirim bittikten ve besinlerin dokuların derinliklerinde asimile edilmesinden sonra meydana gelen şeydir. Tatlı ve Tuzlu, sindirildikten sonra genellikle tatlı, tatmin edici, besleyici bir etki yaratır ve organizmanız için net bir kazançtır. Ekşi genellikle Ekşi bir etki yaratır ve yeniye duyulan isteği artırır.

sindirilecek şeyler ama ne size ne katacak ne de sizden çok şey çıkarmayacak. Acı, Keskin ve Sıkıcı genellikle Keskinlik üretir, bu da fiziksel ve zihinsel şeylerin tüketilmesine veya sizden dışarı akmasına neden olur. Acı ve Sıkılaştırıcı Tatlar, Pitta'yı azaltır çünkü soğuk Tadı ve Enerjisi, Sindirim Sonrası Etkisinin genellikle ürettiği Keskinliği telafi etmekten daha fazla.

TasteEnergy	Post-Digestive	
Sweet	Cold	Sweet
Sour	Hot	Sour
Salty	Hot	Sweet
Pungent	Hot	Pungent
Bitter	Cold	Pungent
Astringent	Cold	Pungent

Ekşi, Tuzlu ve Keskin her zaman "sıcak" ve Tatlı, Acı ve Sıkıştırıcı her zaman "soğuk "tur. Bununla birlikte, bazı maddeler hem ısıtıcı bir Tat hem de Soğuk Enerjiye sahip olabilir, bu da vücuda girdiğinde sindirim gücünü artıracağı, ancak sindirim sırasında Pitta'yı ağırlaştırmayacağı anlamına gelir. Bazı maddeler, serinletici bir Tat ve Sıcak Enerji ile diğer şekilde düzenlenir. Bunlar yenildiğinde iştahı azaltır, ancak sindirim devam ederken sindirim suyu akışını artırır.

Pişmiş soğanlar; Tat olarak Tatlı, Enerji Açısından Sıcak ve Sindirim Sonrası Etkide Tatlıdır. Tatlı Tatları ile açlığı giderirler ve Tatlı Sindirim Sonrası Etkileri ile anabolizmayı teşvik ederler, ancak Sıcak Enerjileri Tatlılıklarının Kapha'yı rahatsız etmesini engeller.

Limonlar Tatta Ekşi, Acı ve Sıkıştırıcı, Enerjide Soğuk ve Sindirim Sonrası Etkide Tatlıdır. Acı olarak vücudu canlandırır ve Kapha'nın artmasını önler, Ekşi olduğu için sindirimi ve iştahı artırır ve Vata'yı rahatlatır. Soğuk Enerjileri, Pitta'nın rahatsız edilmesini önler ve Tatlı Sindirim Sonrası Etkisi, doku beslenmesine yardımcı oldukları anlamına gelir. Organizmayı en etkili şekilde dengeleyen maddeler, genellikle nitelik modellerinde en benzersiz olanlardır.

AŞIRI KULLANIM ETKİLERİ

Bir veya daha fazlasını aşırı kullanmakta ısrar etmediğiniz sürece Altı Lezzet arasında dengeyi koruyabilirsiniz. Belirli Tatların aşırı kullanımının etkileri şunları içerir:

Tatlı - obezite, diyabet, damla, parazitler, tıkalı dolaşım, göz iltihabı, hazımsızlık, kusma, gaz, uyuşukluk, solunum tıkanıklığı ve diğer Kapha tipi rahatsızlıklar.

Ekşi - yanma hissi, kaşıntı, baş dönmesi, erken yaşlanma ve vücut dokularının gevşekliği, süpürasyon.

Tuzlu - iltihaplanma, ödem, kolay kanama, uçuk ve kurdeşen dahil cilt hastalıkları, eklem hastalığı, iktidarsızlık, cildin erken kırışması, erken kellik.

Keskin - ağrı, baş dönmesi, bilinç kaybı, ağız kuruluğu, titreme, güçsüzlük, zayıflama, yanma hissi, ateş, susuzluk artışı, cinsel salgıların kuruması.

Acı - uyuşma, zayıflama, kesilme veya kırılma veya kolik ağrı, baş ağrısı, sertlik, titreme, azalmış cinsel salgılar dahil tüm Vata hastalıkları.

Sıkılaştırıcı - titreme, kasılma, kabızlık, vücut kuruluğu, distansiyon, karıncalanma uyuşması, zayıflama, susuzluk, cinsel salgılarda azalma dahil olmak üzere her türlü Vata rahatsızlığı.

Bir yiyecekteki Lezzetlerin göreceli yoğunluğu, o yiyeceğin Üç Doşa üzerindeki etkilerini belirler. Tuzlu, Vata kontrol eden lezzetler arasında en etkili olanıdır çünkü ağır, yağlı ve sıcaktır ve sindirimi iyileştirir. Ekşi sonra gelir ve sonra Tatlı gelir. Acı, pideyi kontrol eden en iyi Tattır çünkü soğutma ve kurutmadır. Sonra Tatlı gelir ve sonra Sıkılaştırıcı gelir. Pungent, Kapha'yı en iyi kontrol eder çünkü ısıtır, hafiftir ve kurudur ve vücuttaki salgıları temizler. Sonra acı gelir ve sonra Sıkılaştırıcı gelir.

Vücut dokularındaki ilk rahatsızlık belirtilerinden ikisi, bir Tadı diğeriyle karıştırmak ve Tadı hiç deneyimleyememektir. Bu koşulların her ikisi de genellikle bir veya daha fazla Tadın aşırı kullanımından kaynaklanır. Tat duyusunun bu donukluğu, beynin vücudu düzgün bir şekilde hazırlamasını imkansız kılar.

gelen yiyecek için, bu da doğru sindirimi engelliyor.

Zihnin duyusal uyarılmaya olan özlemi sayesinde, Altı Tat zihin için beden için olduğundan daha önemlidir. Zihin iki duyu grubunu kullanır: hepimizin iyi bildiği beş algılama duyusu ve beş eylem duyusu. Beş eylem duyusu, ses (tüm iletişim biçimlerini sembolize eder), eller (her türden manipülasyonu sembolize eder), ayaklar (hareket), üreme organları (yaratma ve üreme) ve anüstür (eleme).

Her algılama duygusu, zihnin bir duyu nesnesine hareket ettiği, onu deneyimlediği ve deneyimini işlemek için geri döndüğü bir kanaldır. Her eylem duygusu, zihnin kişiliğini dış dünyaya yansıtarak kendini ifade etmek için girdiği ve ifadesini tamamladıktan sonra tekrar geri döndüğü bir kanaldır.

Duyusal kanallar, diğer herhangi bir kanal gibi, aşırı genişleme veya daralmadan muzdarip olabilir. Bir duyu organının aşırı kullanımı kanalını aşırı genişletir, bu duyuyu güçlendirir, böylece zihin artık kullanımından zevk alamaz. Organın kanalını algılayan bir duyu kısıtlamasının yetersiz kullanımı, aynı zamanda zihnin bu yolda zevk alma yeteneğini de azaltır. Aşırı dozajlanmış bir kanal, Havanın düzgün bir şekilde içeri girmesi için çok fazla Alan sağlar; aşırı daralmış bir kanal, Air'in engelsiz hareketine engeldir. Ayurveda'da duyu organlarının aşırı kullanımı, yetersiz kullanımı, yanlış kullanımı ve kötüye kullanılması topluca insan hastalığının üç ana nedeninden biri olarak kabul edilir.

ÖNGÖRÜLEN DUYGULAR

Duyusal kanalların genişlemesini ve daralmasını etkileyen birçok faktörden en önemlisi muhtemelen Tat ve duygudur. Sanskritçe rasa kelimesi, diğer şeylerin yanı sıra hem "tat" hem de "duygu" anlamına gelir. Bu, Tat ve duygunun varoluşun farklı düzlemlerindeki özdeş güçler olduğunu, Zevkin beden için duygu zihin için ne olduğunu gösterir. Zihinde beliren bir duygu, vücutta karşılık gelen Tadı üretme eğilimindedir, tıpkı bir Tat yutulduğunda zihinde karşılık gelen duyguyu yaratma eğiliminde olduğu gibi. Zevkler ile ilişkili baskın tutum ve duygular şunlardır:

Tatlı - memnuniyet veya doygunluk (“başarının tatlı tadı”). Sweet'teki aşırı hoşgörü olumsuz yönlerine yol açar: kayıtsızlık ve

açgözlülük.

Ekşi - sahip olunacak şeyleri dışarıda aramak. Ekşi, zihnin bir şeyleri sahip olma arzusunu belirleme bakış açısıyla değerlendirme iştahını artırır. Değerlendirmede aşırı hoşgörü, kıskançlığa veya kıskançlığa yol açar, bu da "ekşi üzüm" sendromunda olduğu gibi istenen şeyin reddedilmesi olarak ortaya çıkabilir.

Tuzlu - tüm iştahı artıran yaşam için lezzet. Lezzete aşırı hoşgörü, hedonizme, var olan tüm duyusal zevklere düşkünlük arzusuna yol açar, tıpkı "eski bir tuz" veya "tuzlu bir köpeğin" uzun bir deniz yolculuğunun ardından limana tekrar girdiğinde yapacağı gibi.

Keskin - dışa dönüklük, heyecan ve uyarılma eğilimi ve özellikle yoğunluk arzusu. Aşırı heyecan ve aşırı uyarılma, sinirlilik, sabırsızlık ve öfkeye yol açar ("keskin dil", "keskin bir karşılık").

Acı - bir değişim arzusu üreten tatminsizlik. "Acı bir hapı" yutmanız gerektiğinde, acısı kendinizi kandırmanızı engeller ve sizi gerçeklikle yüzleşmeye zorlar. Çok fazla hayal kırıklığı, hüsrana yol açar, bu da sisteminizi acı içinde doğrular. Keder Acıdır.

Sıkılaştırıcı - zihni heyecan ve uyarılmadan uzaklaştıran içe dönüklük. Aşırı içe kapanıklık, güvensizliğe, kaygıya ve korkuya yol açar. Sıkışma, "kuru erik gibi buruşmanıza" neden olan kasılmaya neden olur ve boğazınızın etrafındaki "soğuk, kemikli korku elini" sıkıştırır.

Her zaman kişiliğiniz kendisini mümkün olan en rahat şekilde korumaya çalışır. Tatlı'nın tatmini arar ve onu elde etmek için ihtiyaç duyduğu diğer Lezzetlerden istifade eder, ihtiyaçlarına göre “sıcak” veya “soğuk” Tatları seçer. Ekşi, Tuzlu ve Keskin "sıcak" Tatlar ve Tatlı, Acı ve Sıkıştırıcı "soğuk" Tatlardır. Karşılık gelen duygularının her biri buna göre sıcak veya soğuktur. Fizikte olduğu gibi sağlıkta da ısı genişler ve soğuk büzülür. Soğuk, fiziksel ve zihinsel kanalları daraltır ve ısı onları genişletir.

Tatlı, Acı ve Sıkıştırıcı, serinletici Tatlardır ve bunlara karşılık gelen duyguları soğuk ve büzülüyor. Organizmanın yeni şeyler "yeme" arzusunu azaltırlar. Memnuniyet veya kayıtsızlık, kısıtlayıcı bir duygudur çünkü

bir anlamda zihnin zevk alma iştahını azaltır. Tatminsizlik daralır çünkü bir anlamda zevk alamamanın bir itirafıdır. Tüm kısıtlayıcı duyguların en güçlüsü olan korku, tüm duyuları daraltır. Korku, duyarlı bireylerin bronşiyollerinde daralma yaratır ve astım ataklarını başlatabilir.

Ekşi, Tuzlu ve Keskin, sıcak Tatlardır ve bunlara karşılık gelen duyguları sıcak ve yaygındır. Organizmanın yiyecek veya diğer duyu nesnelerini tüketme arzusunu artırır. Salty'nin duygusu bu hedonizmdir. Kıskançlık veya kıskançlık, zihnin zevk alma arzusunu aktif olarak artırır. Öfke, organizmayı ısı ile doldurarak dolaylı olarak fiziksel ve zihinsel iştahı artırır.

Tuzlu "her zevke" denir (*sarva rasa* Sanskritçe) çünkü bir yiyecekteki tüm lezzetleri geliştirirken aynı zamanda organizmanın yemeğe olan iştahını artırabilir. Baharat olarak küçük miktarlarda kullanıldığında iyi bir sindirim sağlar ve fazla kullanıldığında vücudu zayıflatır. Tuzlu ile ilişkilendirilen duygu “Hedonizm” zihin için de aynısını yapar: Küçük miktarlar zihnin deneyim yoğunluğu arzusunu artırırken, aşırı kullanım zihni boş ve zayıf kılar.

Tuzlu, vücudu suyu tutmaya zorlar ve sindirim sıvısı ve cinsel sıvı üretimini artırır, bu nedenle bekar kalmak isteyenlerde tuz kontrendikedir. Aslında, Tuzlu tüm vücut sularını artırır. Hayatın kendisi suya dayanır - her birimizin% 75'i sudur - bu nedenle daha fazla meyve suyu "daha sulu" bir yaşam sağlar. Tuzlu Lezzet tarafından güçlü bir şekilde kendilerini tatmin etmeye zorlandığında, duyularınız sizi dünyevi arayışlara kaptırmaya zorlayacaktır. Tuz ve Tuzlu Tat, kelimenin tam anlamıyla sarhoş edicidir ve diğer tüm sarhoş edici maddeler gibi kötüye kullanım potansiyeline sahiptir.

BİLİNÇ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aslında tüm Tatlar sarhoş edici olarak kullanılabilir. Örneğin tatlı, toplumumuzda popüler bir uyuşturucudur; insanlar bunu tatmin hissetmek için kullanır. Bazı toplumlar, Ekşi'nin kıskançlığı veya Pungent'in sinirliliği ile kendilerini sarhoş ederler ve bazı kişiler kendilerini tatmin etmek için Acı ve Sıkıştırıcı bile kullanabilir. Hepimiz bilincimizi değiştirmek için yemeğimizi kullanırız ve tüm bilinç değişiklikleri bedeni Üç Doshas aracılığıyla etkiler:

Tatlılar yoğun kayıtsızlık etkisi doğal olarak inert, kayıtsız

Kapha, Pitta'nın öfkesini yatıştırır ve Vata korkusunu yatıştırır.

Ekşi Kıskançlık, bir başkasının başarısının kıskançlığı sizi kendi eşyalarınıza daha sıkı bir şekilde tutmaya teşvik ettiğinde Kapha'yı artırır. Aksi takdirde, kıskançlık hayattan aldığınızı düşündüğünüz ham anlaşma yüzünden öfkeye dönüşürken Pitta artacaktır. Kıskançlık, bilincinize odaklanarak ve ısıtarak Vata'nızı azaltmanıza yardımcı olabilir.

Tuzlu "Hazcılık", kendinizi şımartabildiğiniz sürece kayıtsızlığı artırır, bu da Kapha'yı artırır. Zevkinize herhangi bir engel olduğunda Pitta'nın öfkesinin şiddetini artırır ve yetersizlik veya uygun şekilde şımartılamama korkularını gidererek Vata'yı azaltır.

Keskin Hormonların ve sindirim sularının akışını aktif olarak artırarak Pitta'yı artırır, bu da hem sindirimi hem de öfkeyi göstermeyi kolaylaştırır. Kendinden memnuniyeti azaltarak Kapha'yı rahatlatır ve şişirilmiş duyguların ifadesini kolaylaştırarak Vata'yı geçici olarak rahatlatır. Uzun vadede ise Pungent organları ve bezleri tüketerek Vata'yı artırır. Bu, saldırganlık veya mutsuzluğu dışa yansıtma yeteneğinizi sınırlayarak "sizi kurutur".

Acı Altı Lezzetin en iyisi. Dr. Vasant Lad'in söylemeyi sevdiği gibi, "Acı daha iyidir." Küçük miktarlarda Acı, vücuttaki diğer tüm tatların dengelenmesine yardımcı olur. Kendinizle veya durumunuzla ilgili hafif tatminsizliğin sizi değişmeye zorlaması gibi, Bitter de çok daralan kanalları genişletir (böylece Kapha'yı ve rahatlığını azaltır) ve fazla genişleyenleri daraltır (böylece Pitta ve öfkesini azaltır). Tatminsizlik ve sürekli değişim güvensizlik ve korkuya yol açtığından, Acı'nın aşırı kullanımı Vata'yı artırır.

Sıkılaştırıcı Kapha'nın kendini tatmin etmesinden ve Pitta'nın kendini büyütmesinden birisini uzaklaştıran darlıklar. Daralması, yetersiz duyusal “beslenme” korkusunu artırır ve Vata'nın artmasına neden olur.

Acı, Keskin ve Sıkılaştırıcı hepsi Vata'yı artırır ve Kapha'yı azaltır. Hafiflikleri, bedeninizle bağlı kalma arzunuzu azaltır ve kişiliğinizin, yapmaya devam etmek istese bile bedeninizle özdeşleşmesini zorlaştırır. Tatlı, Ekşi ve Tuzlu, hepsi Kapha'yı artırır ve Vata'yı azaltır. Ağırlıkları, hem kendinizle özdeşleşme yeteneğinizi artırır.

Vücudunuz ve buna olan ilginiz. Hepimiz zevklerimizin ve duygularımızın avıyız.

Örneğin, bir tüketim kültüründe yaşıyoruz. Ekonomimizin işlemeye devam etmesi için hepimizin derinden borca girmesi bekleniyor. Reklam sihirbazlığı aracılığıyla Madison Avenue harcamasını teşvik etmek, içimizde daha önce hiç sahip olmadığımız ve genellikle ihtiyaç duymadığımız şeyler için yeni arzuları ortaya çıkarır. Önce, içimizdeki Tuzlu Lezzeti yaratan hazcı bir yaşam tarzı arzusu yaratılır. Daha sonra kıskançlık geliyor, kendimizi yandaki Jones'la karşılaştırıyoruz ve duyularını bizden ne kadar daha iyi tatmin edebildiklerini anlıyoruz. Bu, Ekşi Tadı üretir. Son olarak, kendimizi tatmin etme konusundaki sabırsızlığımız, yolumuza bir engel çıktığında öfke olarak tezahür eder; bu Pungent'i yaratır.

Tuzlu, Ekşi ve Keskin Sıcak Tatlar olarak artık “tamamen ısıtılmış”, fiziksel ve zihinsel olarak tüketmeye ve sindirmeye hazırız. Bu açlığı gidermek için (duyularımızdan herhangi biri için) yeterli “yiyecek” elde edebildiğimiz sürece her şey iyi kalır. Bununla birlikte, kaçınılmaz olarak, yaratılan bu arzuların bazıları yerine getirilmemiştir. Emrinizde sınırsız servet olsa bile, gün içinde sınırlı sayıda saat vardır. Ne kadar harcayabilirsin? Kendinizi ne kadar tatmin edebilirsiniz? Doldurulmamış arzularınız, sizi tatminsizliğe götürürse, içinizde Acılık yaratabilir.

Ayurveda bize Acı Tat'ın küçük dozlarda iştah ve sindirim için bir tonik olduğunu öğretir. Dünyada da bu şekilde çalışır, çünkü küçük bir memnuniyetsizlik sizi daha fazla ve daha fazla iştah açmaya teşvik edebilir. Yine de çok fazla tatminsizlik ve organizmanızda aşırı bir Acı ile sonuçlanacaksınız. Etrafınızda dolaşmak için yeterli enerjiniz - paranız - yoksa, hoşgörülerinize öncelik vermeniz gerekecek, bu da medyanın size durmaksızın yansıttığı sürekli tekrarlanan zevk durumuna ulaşamama konusunda hayal kırıklığına yol açacaktır. Aşırı Acılık, Vata'yı aşırı uyarır ve siz durumunuzu düşünürken zihninizi rahatsız eder.

Ekşi, Tuzlu ve Keskin, şımartmak için ilgi ve yeteneğe sahipken varlığınızı serpiştirir ve hoşgörünüz kesintiye uğradığında, Bitter organizmanıza su basar. Vücudunuz bir Tat dengesizliği olduğunu bilir ve Sweet'in durumu yeniden dengelemek için kullanılabileceğini bilir, bu yüzden Sweet'i ister. Tatlı, Ekşi, Tuzlu ve Keskinliğin yarattığı açlıkları giderir ve Acı'nın tam tersi olmak

hayal kırıklığı ve tatminsizliği ortadan kaldırır. Sweet tüketildikten sonra beden ve zihin geçici olarak dengeye döner ve kendilerinden memnun kalır.

Zihnin Tatlılık elde etmek için yiyecek tüketmesine gerek yoktur. Tatlıyı heyecan verici herhangi bir aktiviteden, hatta bir alışveriş çılgınlığından elde edebilir. Bir kredi kartının doğasında bulunan geçici sınırsız güç hissi, güçlü bir haz sağlar ve ne yazık ki, satın alan satın alımlarla birlikte eve döner dönmez ne yazık ki ortadan kaybolur.

İyi sindirilmiş yiyecekler, diğer heyecanlardan daha uzun süre tatmin eder, çünkü ilk zevk dalgası geçtikten sonra bile, uygun şekilde sindirilmiş ve asimile edilmiş yiyecekler binlerce vücut hücresini besler ve tatmin eder. Tatmin edici olmayan sindirim, herhangi bir başka ucuz heyecandan kaynaklanan aynı ikincil tatminsizliği yaratır; sadece aldatmak için pohpohlar. Dokular, önemli beslenme vaadiyle bir an için alınırlar ve duman dağıldığında ve his kaybolduğunda tökezlenmiş hissederler.

İyi bir sindirim olduğunda bile, tatlı hissi, yiyecek sindirilir ve asimile edilir edilmez azalır. O halde eğilim, yeniden yemek yemektir, gıdanın sağladığı geçici somatik mutluluğu yeniden deneyimlemektir. Bu eğilim, sindirim zayıfsa daha da belirgindir, çünkü yiyecek alımına rağmen, aslında dokulara çok az besin ulaşır ve daha sonra, açlıktan öldüğünü hatırlatmak için zihne mesajlar gönderir. Böyle bir durumda ne kadar çok yerseniz, sindiriminiz o kadar zayıflayacaktır.

Kısa süre sonra kişi Tatlı, Tuzlu ve Keskin yanı sıra Tatlıyı da can atmaya başlar çünkü "sıcak" Tatlar, yiyeceklerle daha fazla tatmin talep etmek için sindirim ateşlerini harekete geçirir. Ekşi, Tuzlu ve Keskin de iştahı artırır, bu nedenle ne kadar yerseniz yiyin her zaman daha fazlasına aç olacaksınız.

Şu anda ABD'de servis edilen tüm öğünlerin yarısını oluşturan fast food, her an ortaya çıkabilecek dilin anında tatmin olma arzusunun hızla bastırılması gerektiğinden gelişti. Patates kızartmasını düşünün: Tatlı olan patatesler, kalın bir tuzlu tuzla servis edilir ve Tatlı-Ekşi-Tuzlu ketçapta kesilir. Yiyen, tat tomurcuklarını ve sindirim organlarını uyandırmak için yeterli Ekşi ve Tuzlu Tatlı fiksini alır. Veya asil hamburger: Tatlı buğday ekmeği üzerinde Tatlı-Ekşi mayonez artı Ekşi-Tuzlu-Keskin hardal artı Tatlı-Ekşi-Tuzlu turşular. Ve tüm bu Lezzetlerin yanı sıra artan miktarda Pungent içeren taco

zaten aşırı uyarılmış sindirim sistemi.

Hepsi lezzetli olduğu ve besleyici olmadığı için önemsiz olan abur cubur “yiyecekler” genellikle alkolsüz içecekler veya kahve ile yıkanır. Alkolsüz içeceklerin çoğu yoğun bir şekilde Tatlıdır ve birçoğunda ilave kafein bonusu vardır. Kahve Keskin, artı krema ve şekerle eklenen Tatlı ne olursa olsun ve aynı zamanda kafeinle doludur. Kafein metabolik bir kredi kartıdır, bedeni çalışmamızı sürdürmek için yeterli hormon salgılamaya zorlayan, yorgunluktan kurtulana kadar çeşitli şekillerde Tatlılık ile kendimizi tatmin eden bir maddedir. Yaratmaya teşvik ettiğimiz mali borç gibi, çoğumuz da bu tür "kredi kartlarını" kullanarak ezici fizyolojik borç yükleri geliştiririz.

Sonunda tüm faturaların ödenmesi gerekir. Finansal kurumların ve Üçüncü Dünya ülkelerinin aksine, organizmanız, ölmek dışında borçlarını ödeyemez. Belki de diyabet gelişir, bu hastalıkta beden artık zihnin ihtiyaç duyduğu muazzam miktarlardaki Tatlı ile başa çıkamaz ve onu sindirilmeden atmaya başlar. Ya da belki tiroidiniz veya adrenal bezleriniz borç yükünden dolayı çöküyor ve sisteminiz genel grev yapıyor.

Bireysel metabolik yapınız olan kişisel anayasanız, belirli zevklerin ve duyguların üzerinizde ne kadar etkili olabileceğini belirlemeye yardımcı olur. Bu nedenle, aynı yemeği yiyen herkes, ondan tam olarak aynı zihinsel veya fiziksel etkileri yaşamaz. Bir ailenin tüm üyeleri birlikte yemek yediklerinde, her bireyin zevkleri ve duyguları kendi zevkine ve duygusal dengesine göre etkilenecektir.

Doğuştan gelen metabolik düzeninize denir *prakriti.* Prakriti aynı zamanda Doğa anlamına gelir, O ilk yaratılıştır. Prakriti'niz, çevrenizdeki bazı değişikliklere uyum sağlamaya zorlandığınızda ilk tepkiniz olan ilk “yaratımınızdır”. Anayasanız, bedeninizin ve zihninizin bir uyaranla karşılaştıklarında içgüdüsel olarak nasıl tepki vereceğini belirleyen bir dizi metabolik eğilimlerdir. Kişiliğinizde ödüllendirdiğiniz özelliklerin çoğu, bu metabolik eğilimlerden kaynaklanır ve bunlara bağlıdır. Kendinizde hoşlanmadığınız niteliklerin çoğu da bu eğilimlerden kaynaklanmaktadır. Anayasanızı bilmek bedeninizi ve zihninizi daha iyi tanımanızı sağlar. Diyet tercihleriniz veya öfke ya da korku gibi zihinsel özellikleriniz nedeniyle neden suçlu hissetmenize gerek olmadığını öğrenirsiniz. Bu özelliklerin anayasanız tarafından belirlendiğini anladığınızda yaşam tarzı değişir.

organizmanızın etkilerini en aza indirmesine yardımcı olabilir.

Kişisel anayasanız, hamile kaldığınız sırada anne ve babanızın bedenlerinin durumu tarafından belirlendi. Bu iki bedende var olan koşullara en iyi şekilde dayanabilecek olan belirli spermlerin yumurtaya ulaşma yarışını kazanması ve genlerinin yumurtadaki genlerle karışarak yeni çocuğu oluşturması. Anayasanız, anne babanızın genetiğinden, annenizin hamileliği sırasındaki beslenmesinden ve alışkanlıklarından ve doğum sırasında meydana gelen anormal olaylardan etkilenir. Kişisel anayasanız ve ona eşlik eden eğilimler belirlendikten sonra kalıcı olarak değiştirilemezler. İster beğenin ister beğenmeyin, hayatınızın geri kalanında hem genleriniz hem de anayasanız var.

Bununla birlikte, anayasanızın çarpıklıklarından daha az etkilenmek için anayasanıza uyum sağlamayı öğrenebilirsiniz. Sağlık dengesizliklerini nasıl önleyeceğinizi ve ortaya çıktığında en iyi nasıl tedavi edeceğinizi öğrenebilirsiniz. Yakalayabileceğiniz herhangi bir hastalığın prognozunu öğrenebilir ve hangi gençleştirme programının sizin için en iyi olacağını belirleyebilirsiniz. Ayurvedik ilkelerin incelenmesi ve kullanılması yoluyla, eşinizin, çocuklarınızın, akrabalarınızın, arkadaşlarınızın, komşularınızın ve iş arkadaşlarınızın neden yaptıkları şeyleri yaptıklarını anlayabilir ve maksimum kişiler arası uyum için onlarla en iyi nasıl etkileşim kuracaklarını belirleyebilirsiniz. Aileniz için yemeklerini, prakritlerinin her biri için en iyi olana göre planlayabilirsiniz.

Ayurveda çok sağduyulu bir tıbbi sistemdir. Bireysel prakriti belirlemek için çok basit, anlaşılması kolay ilkeler kullanır. Bu ilkeler Üç Doshas teorisine dayandığından, prakritikiniz Vata, Pitta ve Kapha terimleriyle ifade edilir. Vata tipi insanlar aslında diğer insanlardan daha Airy ve Etherealdir. Vücutları daha fazla bağırsak gazı üretme eğilimindedir ve zihinleri daha "boşluklu" olma eğilimindedir. Bazı yetkililer, eklemlerinin çıkardığı çatırtı sesinin bile bu eklemlerdeki nitrojen kabarcıklarının yer değiştirmesinden kaynaklandığı söyleniyor. Pitta tipi insanlar, kelimenin tam anlamıyla diğer türlerden daha fazla Ateş taşır. Daha iyi iştahları ve daha iyi sindirimleri vardır, soğuğa daha iyi dayanabilirler ve daha asabi olurlar. Kapha insanları, diğer türlere göre daha ağır, daha dünyevi bedenlere sahip olma eğilimindedir. ve sıvı ve yağ gibi sulu maddeleri diğerlerine göre daha kolay saklama eğilimindedir. Ayurveda, bireylere Vata, Pitta ve Kapha'nın merceklerinden bakıyor.

Anayasanız da duygularınızı etkiler. Örneğin, Vata artışına anayasal bir eğiliminiz varsa, endişeli ve korkulu olacaksınız.

doğa. Doğal olarak, Vata'yı azaltan ve böylece korkuyu azaltan Tatlı, Ekşi ve Tuzlu arzu edeceksiniz. Bununla birlikte, Tatlı, Ekşi ve Tuzlu yiyerek kendinizi daha iyi ve daha iyi hissetmeye çalışırsanız, Vata'nın serbest dolaşımını engelleyebilecek ve hastalık üretebilecek Kapha'yı artıracaksınız. Sağlıklı olmak isteyen Vata'lılar kolay sindirilebilecek kadar küçük miktarlarda başlıca Tatlı, Ekşi ve Tuzlu yiyecekleri yemelidir.

Çoğunlukla Kapha olan insanlar, kendilerini titretmek ve uyandırmak için Acı, Keskin ve Sıkıştırıcı Tatları kullanmaları gerektiğinde, kendilerini belirlenmiş yöntemlerine daha da sağlamlaştırmak için bazen Tatlı, Ekşi ve Tuzlu kullanırlar. Bitter, Pungent ve Astringent ile tek başına hayatta kalmak mümkün değildir, ancak bu Tatlar diyetin önemli bir bölümünü oluşturmalıdır.

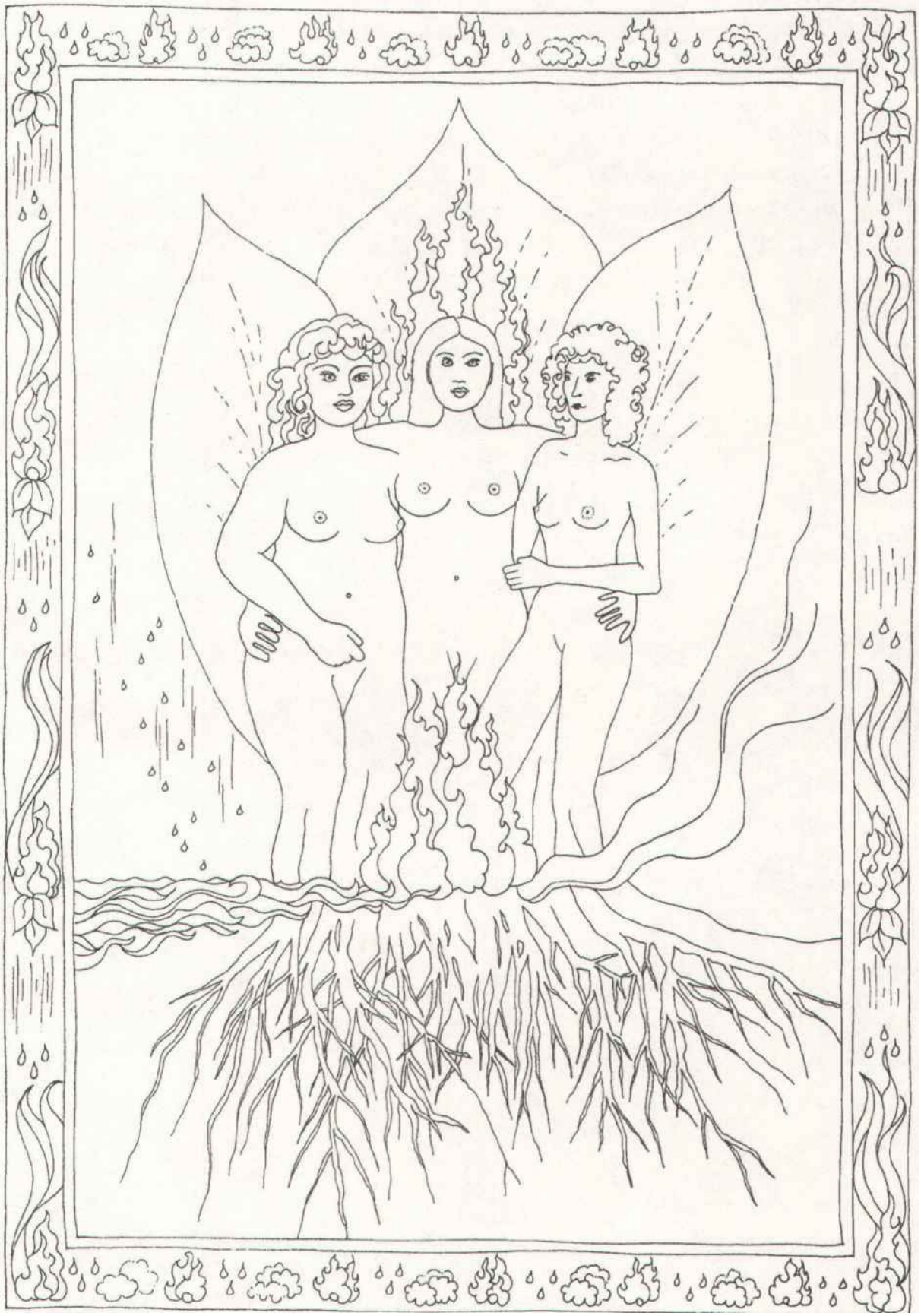
Pitta tipi anayasaya sahip kişiler doğal olarak saldırgan ve sabırsızdır. Tatlı, Acı ve Sıkılaştırıcı bu doğuştan gelen eğilimle mücadele etmek ve dengeyi sağlamak için en iyi tatlardır. Ne yazık ki Pitta tipi insanlar sıklıkla Ekşi, Tuzlu ve Keskin yiyecekleri seçerler, bu da onları daha agresif, sabırsız ve acımasız yapar ve onları daha büyük başarılar için hızlandırır ki bu Pitta kişiliğinin ayırt edici özelliğidir. Bununla birlikte, bu tür yiyecekler vücutlarını ve zihinlerini aşırı ısınma eğilimindedir ve dengesizliğe yol açar.

Anayasanız, genleriniz aracılığıyla duygularınızı ve arzuladığınız Lezzetleri etkiler. Bilim adamları, etin varisi olduğu çeşitli duygusal durumları etkileyen genleri zaten bulmuşlardır. Her duygu muhtemelen tek bir gen tarafından kontrol edilmez, ancak tüm zihinsel durumların fiziksel bir temeli olduğu için, genomunuzun bir yerinde, üretmek için bir grup hormonla etkileşime giren bir dizi protein üreten bir gen kalıbı olması zorunludur. duygunun ifadesini tetikleyen fiziksel durum. Ve bunun tersi de geçerlidir - duygularınız bazı genlerinizin çalışmasını ve diğerlerinin uykuda kalmasını tetikleyebilir, böylece hormonlarınızı ve metabolik dengenizi etkiler.

Ebeveynleriniz ve büyükanne ve büyükbabanız kolayca sinirlenirlerse, sizi kolayca öfkeye yatkın hale getirecek bir gen veya bir dizi gen geçme olasılıkları yüksektir. Eğer korkuyorlarsa, muhtemelen korku genlerini miras alırsınız, bu da ömür boyu korkuya maruz kalma eğilimini teşvik edebilir. Her birimiz, genlerimizden doğan duygusal bir okyanusta yaşıyoruz.

Genlerimiz, yediğimiz Tatlar tarafından aktive edilip devre dışı bırakılsa da, bu Tatların etkisi altında doğrudan değişmezler. Sıklıkla kullanılan

genlerin etkinleştirilmesi daha kolay hale gelebilir ve nadiren kullanılan genler gözden kaybolabilir, ancak tüm genlerimiz, yaşadığımız sürece kendilerini gösterme fırsatı için beklemeye devam ediyor. Ve genleriniz var olduğu sürece, belirli duygulara eğiliminiz de sizinle kalacaktır. Genlerinizi değiştirene kadar, kendinizi dengeye getirmeyi umuyorsanız, kendi kişisel yapınızı bilmeye güvenmeniz gerekecek. Prakriti'nizi anlamak, yaptığınız şeyleri neden yaptığınız konusunda size fikir verir ve kendinizi nasıl geliştireceğiniz konusunda size ipuçları verebilir.



İkinci bölüm
Anayasal Özellikler

Sekiz olası anayasal tür vardır:
V, P, K, VP, PK, VK, VPK ve Dengeli.

Üç dosha enerjisi anayasal olarak dengesiz olan az sayıdaki VPK bireyleri nadiren sağlıklıdır ve hastalıktan uzak kalmak için çok disiplinli bir yaşam sürmeleri gerekir. Daha küçük anayasal dengeli bireyler grubunun üyeleri genellikle sağlıklı kalırlar, çünkü bir dengesizlik gelişmeden önce ciddi şekilde strese girmeleri gerekir. Burada, insanların büyük çoğunluğunu oluşturan diğer altı türe odaklanacağız. Kolaylık sağlamak için Vata, V, Pitta P ve Kapha K olarak kısaltılmıştır.

Kendi anayasanızı belirlemek için kendinizi olabildiğince doğru ve dürüst bir şekilde değerlendirmeniz gerekecektir. Kendinizi olduğunuz gibi değil de olmak istediğiniz gibi görmenin cazibesinden kaçının. Bir arkadaşınızın veya aile üyenizin de sizi değerlendirmesini ve ardından netliği sağlamak için iki değerlendirmeyi karşılaştırmasını sağlamak akıllıca olacaktır. Bu incelemede doğru ya da yanlış, daha iyisi ya da kötüsü yoktur. Yalnızca kişisel anayasanızın gerçekliği vardır. Bu sınava dürüstçe cevap veren herkes geçer ve doktorları olan herkes, yanıtlarını algıladıkları öz imajına daha yakın hale getirmek için başarısız olur. Onlar gibi ya da değil, anayasal eğilimleriniz sizindir ve aylak akrabalar gibi, yaşadığınız sürece size sadık kalacaklardır. Onlarla yaşamayı da öğrenebilirsin.

Lütfen şu anda nasıl tepki verdiğinize değil, tüm yaşamınız boyunca genel olarak nasıl tepki verdiğinize göre yanıt verin. Genel olarak size en mükemmel şekilde uyan açıklamayı seçin. Herhangi bir kategoride varsa

Hayatınızın çeşitli dönemlerinde büyük değişiklikler oldu, o kategorideki Vata tanımı sizi bugün olduğunuzu doğru bir şekilde tanımlamasa bile, lütfen cevabınız olarak Vata'yı seçin. Örneğin, tüm yaşamınız boyunca kilonuzda büyük dalgalanmalar olduysa, bu nedenle belirli dönemlerde önemli ölçüde fazla kilolu ve diğerlerinde neredeyse zayıfsanız, şu anda aşırı kilolu olsanız bile kilonuz için "Vata" cevabını vermelisiniz.

Çoğu insan doğası gereği tamamen Vata, Pitta veya Kapha değildir; çoğu, ağırlıklı olarak bir kategoriye ve ikincil olarak diğerine uyar. Anayasaları, her iki ebeveynlerinin de gebe kaldıkları sırada vücutlarının koşullarından türetilmiştir. Her iki ebeveyn de vücut tipi ve sağlık açısından birbirine çok yakın olmadıkça, o anda aralarındaki farklılıklar anayasanızda bir değişiklik olarak ortaya çıkacaktır. Bu yüzden çoğu insanın ikili anayasaları vardır ve bu yüzden sizde hangi gücün hakim olduğunu bilmek her zaman kolay olmayabilir. Neyse ki, bazı özellikler genellikle oldukça güvenilirdir. Dar omuzlar ve / veya kalçalar neredeyse her zaman V insanlarında görülür ve geniş omuzlar ve / veya kalçalar neredeyse her zaman Kapha'nın karakteristiğidir. Derileri koyu veya kolayca bronzlaşan kişilerde genellikle çok fazla Vata bulunur,

Herhangi bir kategoride kısmen bir anayasaya kısmen de başka bir anayasaya ait olduğunuzu hissediyorsanız, ikisini de yazın. Herhangi bir kategoride, üç anayasanın hepsine uyabileceğinizi düşünüyorsanız, sizi en iyi karakterize eden ikisini seçin. Önemli bir şüphe veya kafa karışıklığı olduğunda, "Vata" yı seçin.

Kendinizi değerlendirirken şunları aklınızda bulundurun:

Vata soğuk, kuru ve düzensizdir. Pitta
sıcak, yağlı ve huzursuzdur. Kapha
soğuk, ıslak ve stabildir.

Her anayasal tip, fiziksel ve zihinsel enerjilerini yönetmek için kendi doğuştan yaklaşımına sahiptir ve her biri, adapte olması gereken durumlarla başa çıkmak için doğuştan gelen bir stratejiye sahiptir. Vata'nın kinetik enerji, yani eylem enerjisi tarafından yönetilmesi, insanların enerjilerini aktif olarak kullanmalarına ilham veriyor. Bu eylem tercihi nedeniyle özgürce harcarlar ve enerjilerini sıklıkla boşa harcarlar. Kapha'nın potansiyel enerjisi tarafından yönetilen K tipleri, enerjiyi kendi içlerinde depolama konusunda kararlı bir eğilime sahiptir. Onlar bir .. sahip

Enerjiyi iyi korumak ve denetlemek için genetik yatkınlık. Pitta, Vata ve Kapha'yı dengelemek ve yönetmekle görevlidir ve P insanları, her türden enerjiyi verimli bir şekilde yönetme ve kullanma konusunda uzman olarak doğarlar. Egzersiz, para kazanma, konuşma, seks ve hatta bir bireyin doğuştan gelen enerji kullanım modelini hayal etme ve hatta uykuya dalmak onun prakritiğine bağlıdır.

Vata, sistem üzerinde soğuk, kuru ve düzensiz bir etki yapar, çünkü enerji organizmaya girer girmez, boşluğu geride bırakarak harcanır. Kapha'nın soğuk, ıslak, istikrarlı bir etkisi vardır ve K tipi bir kişi nadiren boştur çünkü bireye giren enerjinin çoğu içinde depolanmış olarak kalır. Pitta'nın etkisi sıcak, yağlı ve huzursuzdur çünkü Pitta, enerjiyi etkili bir şekilde manipüle etmek için yüksek düzeyde reaktivite sağlamak zorundadır.

Aşağıdaki kategorilerin her biri, sisteminizin kendi enerji kullanımında izlediği yaklaşımı size göstermeye yardımcı olacaktır. Görmesi kolay ancak açıklaması zor olan kavramları kelimelerle açıklamanın zorluğu nedeniyle değerlendirme kriterleri karmaşık görünebilir. Zor kategoriler yüzünden kafanız karıştıysa, onları görmezden gelin ve kolay olanlara daha fazla dikkat edin. Ayurveda'nın sağduyuya dayandığını ve onu anlamak ve kullanmak için kendi sağduyunuza güvendiğini unutmayın.

Prakriti Değerlendirmesi

GÖVDE ÇERÇEVESİ

V insanları ya alışılmadık derecede uzun ya da alışılmadık derecede kısa olma eğilimindedir. Yabani otlar gibi büyürler ve çoğu zaman ince gövdeli ve dar omuzları ve / veya kalçalarıyla ince veya çirkin kalırlar. Kolları veya bacakları alışılmadık derecede kısa veya daha sıklıkla alışılmadık derecede uzun görünebilir. Uzun, sivrilen el ve ayak parmaklarına sahip olma eğilimindedirler. Herhangi bir vücut oranından önemli bir sapma, genellikle Vata'nın kalitesiyle Vata'ya bağlıdır. *düzensizlik.*

V kişiler çok hafif, küçük kemiklere veya belirgin veya çıkıntılı eklemlere sahip ağır kemiklere sahip olabilir. Eklemleri hareket ettiklerinde çatlama sesleri çıkarma eğilimindedir. Bu özelliklerin çoğunu gösterirseniz, kilolu olsanız bile V olursunuz. Sapmış nazal septum, skolyoz gibi çoğu yapısal anormallik,

çarpık bacaklar veya çarpık dizler de Vata'ya bağlıdır.

P insanlar orta omuzlu ve kalçalı orta çerçevelere ve normal eklemlere sahiptir. El ve ayak parmakları orta uzunluktadır. Vücut çerçevesi ve yükseklikleri genellikle orantılıdır ve *dengeli,* kalkınma için doğal olarak ihtiyatlı bir enerji kullanımına işaret ediyor.

K kişi, orta ila geniş çerçeveye sahiptir. *dengeli,* kemik yapısı ve geniş omuzlar ve / veya kalçalar. Enerjiyi depolama eğilimleri kitleselliği teşvik eder; futbol hakemleri anayasada genellikle oldukça K.'dir. Vücutları, iyi yağlanmış ve derinlemesine yerleşmiş olabilecek eklemlerle, gözle orantılı görünür. El ve ayak parmakları kısa ve kare şeklinde olma eğilimindedir.

AĞIRLIK

Vata's *dengeli,* vücudun doğal zayıflığını teşvik eder. Günde dört öğün yemek yiyen ve asla bir ons almayan büyükbabam gibi bazı V insanları hayatlarını zayıf yaşarlar ve kilo almayı zor veya imkansız bulurlar. Böyle bir bireyin Vata'sı, depolanmadan önce vücuda giren tüm gıda enerjisini harcar. V insanlar genellikle bacaklarında belirgin tendonlar ve damarlar bulunan deri ve kemiklerdir. Bazı V'ler zayıf yiyecekleri fazla yiyip şişmanlayabilirler, ancak alışkanlıklarını ve diyetlerini geliştirdikçe ve orta düzeyde egzersize başladıkça bu kiloları kaybedebilir ve fazla zorluk çekmeden uzak tutabilirler. V insanlar, diyette radikal değişiklikler olmasa bile geniş ağırlık değişimleriyle tanınırlar. Genellikle yağlarının çoğunu bir "yedek lastik" içinde depolarlar.

Ps genellikle küçük dalgalanmalarla yapıları için ortalama bir ağırlık koruyabilir. Pitta vücudun denge ilkesi olduğundan, genellikle oldukça kolay kilo alıp verebilirler. Vücutlarının her yerine eşit miktarda yağ biriktirme eğilimindedirler.

K kişi düzenli egzersizle orta derecede kiloyu koruyabilir; aksi takdirde Kapha's *dengeli,* aşırı kilo eklemelerine neden olur. Özellikle arka uç ve uyluk gibi vücudun alt kısımlarında kolayca kilo alırlar ve doğal olarak bol miktarda depolanmış enerjiye sahip olmaktan zevk aldıkları için güçlükle kilo verirler.

CİLT RENGİ VE KOMPLEKSİYON

Kişisel ten renginiz büyük ölçüde ırksal geçmişinize bağlıdır. Ailesine koyu tenli görünen bir İskandinav, en açık siyah Afrikalıdan hala birkaç ton daha açık pigment olacaktır. Doğru bir değerlendirme yapmak için, kendinizi yakın ailenizin üyeleriyle veya sizinle aynı ırk ayrımına sahip diğerleriyle karşılaştırın.

Vs doğal olarak koyu olma eğilimindedir veya daha açık tenli ise derin bronzlaşır ve kolayca yanmaz. Genellikle sıcağa bayılırlar ve yeterince güneş alamazlar; güneşlendikten sonra kendilerini daha "canlı" hissederler. Vata'lar sayesinde vücutlarının düzenli ısı infüzyonuna ihtiyacı var. *soğuk* doğa, Vata için iyi vücut sıcaklığını korumak için yeterli enerji depolamaz. Doğuştan zayıf dolaşım nedeniyle V cilt genellikle dokunulduğunda soğuktur ve grimsi bir renk alabilir.

Ps, genellikle pembe veya kırmızımsı renkte açık renkli bir cilde sahiptir. Çünkü Pitta *Sıcak* ve reaktif ciltleri genellikle dokunulduğunda sıcaktır. P dolaşımı güçlüdür, ancak kan basıncını yükseltir. Ps bronzlaşmadan önce çil ve nadiren çok derin bronzlaşır. Kolayca yanarlar ve güneş alerjisinden muzdarip olabilirler.

K kişi güneşin tadını çıkarır ve aşırı maruz kaldıktan sonra yanar, ancak güneş enerjisi alımına kolayca uyum sağlar ve orta derecede güneşlendikten sonra eşit ve tamamen bronzlaşır. Derileri serindir, ancak dokunulamayacak kadar soğuk değildir ve iyi bir dolaşım tonuna sahip oldukları için, V'lerin sık sık yaptığı gibi, nadiren soğuk el ve ayaklardan muzdariptirler. Birkaç çilleri olabilir, ancak asla P-profüzyonu olmaz.

CİLT ÖZELLİKLERİ

Vs sorun yaşama eğilimindedir *kuru* cilt, çünkü yüksek enerji çıkışları mevcut herhangi bir harici yağlamayı hızla tüketir. Vata'nın kalitesinden dolayı derileri tamamen kuru veya yamalar halinde kuru ve yamalar halinde yağlı olabilir. *değişkenlik.* V deri kolayca çatlar ve deri gibi bir dokuya sahip olabilir. Sedef hastalığı ve kuru egzama gibi rahatsızlıklara duyarlıdır. Özellikle ayak tabanlarında çatlaklar gibi, mısırlar ve nasırlar kolayca oluşur. V tipleri sıklıkla çatlamış dudaklardan muzdariptir. Birkaç ben veya kırışıklıkları olabilir. Vücut kılları ya yetersiz ya da fazladır ve koyu, kaba ve kıvırcık olma eğilimindedir.

Ps genellikle narindir, *asabi* kızarıklık ve sivilceye eğilimli cilt ve impetigo gibi iltihaplar. Genellikle birçok benleri vardır ve ciltleri erken kırışma eğilimindedir. Vücut tüyleri açık renkli ve ince dokuludur. Derileri

özellikle egzersizden sonra veya ajite olduklarında renkte bakırımsı kırmızıdır. Dudakları derinin altındaki bol miktarda kanı yansıtan koyu kırmızıdır. Bu aynı zamanda Ps'in neden kolayca kızardığını da açıklar.

Ks biraz yağlı, pürüzsüz, *kalın* İyi yağlanmış cilt, orta miktarda vücut kılı ve bir veya iki ben. Ks, doğal olarak herhangi bir cilt bozukluğuna yatkın değildir. Dudakları dolgun ve nemli.

TER

V teri genellikle sıcakta bile yetersizdir çünkü V vücut tipi metabolik olarak *soğuk* soba, buhar banyosu ve kaplıca gibi harici ısı kaynaklarına doğal bir ihtiyaç vardır. Ancak aşırı kilolu V insanlar daha fazla terler.

Ps, Pitta'nın doğuştan aşırı olması nedeniyle soğuk havalarda bile terleyebilir. *sıcaklık* üretim. P palmiyeleri bile terli görünebilir.

K ter orta düzeydedir ve *tutarlı* aşırı iklimlerde bile.

SAÇ

Saç ve parlaklığı, genel doku sağlığının önemli göstergeleridir, çünkü sağlıklı saçlar sağlıksız bir vücutta nadiren uzar. Saç ile yakından ilgilidir *Prana,* vücudun yaşamsal gücü. Bu, Samson gibi, Hindistan'daki rishilerin hiçbirinin saçlarını kesmesinin nedeni budur. Bunun yerine, istediği kadar büyümesine ve istediği zaman kırılmasına izin verdiler.

V saç genellikle *kuru,* ama olabilir *farklılık göstermek* başın farklı noktalarında kurudan yağlıya. Normalde gölgede karanlıktır ve doku bakımından kaba veya pürüzlüdür. V tüyleri genellikle çok kıvırcık veya hatta kıvırcıktır ve kıvrılma veya dolaşma eğilimindedir. Kepeğe yatkın olabilir veya uçları bölünebilir ve genellikle donuk ve parlak görünebilir.

Doğal olarak kızıl saçlı herkesin prakriti içinde önemli bir Pitta vardır. Diğer P'ler, açık renkli (sarı veya açık kahverengi) saçlı veya saçları erken yaşta gri veya beyaz olan kişilerdir. Erken kellik aynı zamanda bir - Pindikatördür, çünkü yüksek testosteron seviyelerini gösterir, sıcak, agresif, P-tipi bir hormon. Kıllar genellikle ince ve ince veya narindir ve oldukça düzdür. Bazen yağlılık parlaklığını azaltır.

K saç en karakteristik olarak kahverengi veya koyu kahverengi veya çikolatadır ve

kalın ve hafif dalgalı. Kabalıkla sınırlıdır. Yağlılık, başlıca bozukluklarından biridir, ancak parlaklığı genellikle iyidir.

ÇİVİLER

V'lerin sert ve kırılgan tırnakları vardır ve boyutları birbirinden farklı olabilir. Her zaman olduğu gibi önemli *düzensizlik* önemli derecede V gösterir. Tırnaklarında genellikle belirgin çıkıntılar veya çöküntüler görülür ve hafif mavimsi veya grimsi renkte olabilir. Tırnaklarını alışkanlık olarak ısıran kişiler genellikle V tipleridir.

P çiviler yumuşak, güçlü, biraz lastiksi ve iyi biçimlidir. Renkleri parlak bir pembedir ve bolluğundan dolayı bakırımsı bir belirti vardır. *Ilık, hafif sıcak* Derinin hemen altındaki kan.

K çivileri, Ks Natural ile uyumlu, güçlü, büyük ve simetriktir. *düzenlilik* ve varyasyon eksikliği. Kalınlaşma eğilimindedirler ve biraz soluk görünebilirler.

GÖZLER

Göz renginiz, vücudun arzu etmediği ve bu yüzden absorbe etmek yerine geri yansıyan dalga boyudur. Örneğin gri gözler, vücudun griye ihtiyaç duymadığını gösterir ve gri, Vata ile ilişkili renklerden biri olduğu için, bir organizmadaki gri gözler, bol miktarda Vata'ya sahip olduğunu ve daha fazlasına ihtiyacı olmadığını gösterir.

Bazı insanların gözlerinde, sistemde birikmiş toksinleri gösteren kahverengi lekeler vardır. Bu lekeler, mevcut bir durumu işaret etmelerine rağmen gerçek göz rengini temsil etmez. Anayasa belirlenirken göz ardı edilmeli ve sadece temeldeki renk dikkate alınmalıdır.

Göz boyutu özneldir. Herkesin gözbebekleri aşağı yukarı aynı büyüklüktedir, ancak kafanın boyutu ve bir dizi gözü çevreleyen dokunun doğası, onları başka birinin setinden daha büyük veya daha küçük gösterebilir. AK, bir geyik gibi büyük gözlere sahip gibi görünebilir ve bir fil gibi bir V'nin gözleri küçük görünebilir. Alışılmadık şekilde birbirine yakın veya uzak görünen gözler, doğası gereği V'dir.

Gri, mor ve barut mavisi tipik V göz renkleridir. Acı tatlı çikolatanın siyaha bakan çok koyu kahverengi gözleri de V'nin göstergesidir. Gözleri renkleri birbirinden farklı olan kişiler genellikle V tipidir. V

gözler genellikle kuru ve kaşındırır. Sklerada grimsi veya mavimsi bir belirti vardır ve birey tüm enerjisini harcadığında ve huysuz olduğunda gözlerin kendisi hızla donuk ve parlamaz hale gelir.

P gözler orta büyüklükte ve açık renklidir. Ela, yeşil, kırmızı, açık mavi ve bazı kızıl saçlı kişilerin sahip olduğu elektrik mavisi gözlerin hepsi P göz rengidir. P gözler genellikle yoğun bir şekilde yanar *ateş* ve enerjiyi her yöne yayar. Sklera kırmızımsı renktedir ve tahriş olduğunda ateş kırmızısı olur.

K gözleri büyük ve sıvıdır, bazen mavi ama daha çok renkli sütlü çikolata. Sakin, havalı *kararlı* güç, Ayurveda metinlerini bir geyiğin gözleri veya bir nilüfer yapraklarıyla karşılaştırdı. Kaşıntı eğilimi olabilir.

AĞIZ

V insanlar genellikle bazı dişleri diğerlerinden önemli ölçüde daha büyük olan çarpık veya düzensiz dişlere sahip olma eğilimindedir. Buckteeth genellikle Vata'yı gösterir. Vata's
düzensizlik çeneyi tüm dişleri alamayacak kadar küçük veya tüm dişlerin birbirine tam oturması için çok büyük yapabilir. V dişler kırılgan olma eğilimindedir ve soğuk ve tatlı gibi hislere aşırı duyarlıdır. V diş etleri genellikle erken çekilir. V dili genellikle kaplıdır ve kaplama genellikle ince ve yapışkandır ve grimsi veya pembemsi gri renktedir. Vs, sabah ağızlarında Sıkıştırıcı veya Acı Tat bulabilirler.

P ağızların orta büyüklükte dişleri bile vardır. Dişleri çürüğe meyillidir ve diş etleri kolayca kanar. Dilleri ara sıra kaplanır ve kaplama genellikle sarı, turuncu veya kırmızıdır. Bazen dil öyledir *RAHATSIZ olmak*
kanayacak. P ağzı ve dili de pamukçuklara eğilimlidir. Sabahın erken saatlerinde P ağzı Ekşi veya metalik bir Tat üretebilir.

Ks, nadiren dikkat gerektiren büyük, eşit, parlak dişlere sahiptir. Sağlıklı K dilleri nadiren kaplanır. Kaplama olduklarında genellikle beyaz, kirli beyaz veya yeşilimsi beyaz, kalın ve kıvrımlıdır ve ağızda hastalıklı bir Tatlımsı veya Ekşi-Tatlı Tadı ile ilişkilidir.

İştah

V insanlar her zaman yemek yemeye can atarlar, ancak gözleri midelerinden daha büyüktür; yemek istediklerinden daha az yedikten sonra kendilerini tok hissederler. İştahları *değişken:* Bir gün aşırı açlığı, ertesi gün yiyeceğe ilgisizlik izleyebilir. Yemekler arasında düzenli atıştırmalıklar almadıkları sürece başları dönüyor veya bayılıyorlar da Vs. Sıkı oruç tutmaktan hoşlanmazlar çünkü vücutları onları uzun süre yiyecekten yoksun bırakmaya yetecek kadar enerji depolamaz.

P insanların iştahı iyidir ve yemekten gerçekten zevk alır. Sabah, öğlen, gece ve gece yarısı her zaman yemeye hazırdırlar ve yemek yemekten nefret ederler. Ps keskinleşir veya *asabi* Aç olduklarında yemek yemeyi başaramazlarsa, çünkü sistemleri her zaman yeni enerjinin tüketilmesi ve "yönetilmesi" için sinsi sinsi olur. Oruç tutmayı nadiren severler.

K insanın bir *kararlı,* duygusal yemeye eğilimli olsalar da, genellikle orta derecede yemek isteği. Bu tür yoksunluk dönemlerinin beklentisiyle doğal olarak bol miktarda enerji depoladıkları için, herhangi bir fiziksel sıkıntı hissetmeden bütün bir günü tek başına su veya meyve suyuyla geçirebilirler.

KAHVALTI

Vs genellikle kahvaltıyı kaçırırsa verimli çalışmayı zor bulur, çünkü sabahın ortasına kadar kan şekerleri düştükçe ve enerjileri tükenirken endişeli veya uykulu hissetmeye başlarlar. Pek çok Vs, yiyeceklerini çabucak yaktıklarını ve ağır bir kahvaltıyla telafi etmeye çalıştıklarını fark ediyor, ancak çoğu hafif bir kahvaltı ve ardından erken bir öğle yemeği yediklerinde daha iyi hissediyor. Vs, onları uyandırmak ve sabahları harekete geçirmek için kahve veya çaydaki kafeine güvenme eğilimindedir. Maalesef bu sinsi bardaklar günün ilerleyen saatlerinde enerjilerini çalıyor ve sonunda onları tamamen tüketiyor. *kurumak* bezleri. V enerjisi her halükarda fırlama veya patlama şeklinde gelir ve kafein veya şekerin yapay uyarımı, sınırlı V enerji rezervlerini çabucak tüketir.

P insanlar gerektiğinde kahvaltıyı atlayabilir, özellikle de kendilerini bir hedefe götürüyorlarsa, ancak öğle yemeğinde ısınmaya ve sinirlenmeye başlarlar ve ancak iyi bir beslenmeden sonra gerçekten sakinleşirler. Bazen yiyeceklerden çok uzun süre uzak kaldıklarında mide ekşimesi çekerler. Uyarıcılardan hoşlanırlar ve hem sabah uyanmak için hem de sabah uyanmak için kahve ve çayı kötüye kullanma eğilimindedirler.

yüksek enerji harcamalarını sürdürmek için gün boyu.

K kişi, meyve gibi hafif bir kahvaltıyla en iyisini yaptıklarını düşünür ve genellikle kahvaltıyı tamamen atlamaktan hoşlanır. Öğle yemeğini kaçırsalar bile genellikle çok tedirgin olmazlar. Doğal olarak uyarıcılardan etkilenmezler, ancak kendilerini harekete geçirmeye yardımcı olmak için sabahları bir fincan kahve veya çayın tadını çıkarabilirler.

SİNDİRİM VE TAHLİYE

Bu sorunun amaçları doğrultusunda, bağırsakları düzenli olarak günde en az bir kez zorlanmadan hareket etmeyen veya müshil kullanımı kabızlık olarak kabul edilebilir. Günde üç veya daha fazla gevşek dışkının atıldığı bir durum ishali oluşturur. Sağlıklı bağırsaklar, yardım almadan günde bir veya iki kez hareket eder.

Bazı V insanları, sert, koyu renkli dışkı ve sık sık gaz veya şişkinlik eğilimi gösteren yaşam boyu kabızlıktan muzdariptir. Diğer V türleri deneyimi *varyasyonlar* bağırsak alışkanlıklarında, gevşek dışkı veya ishal büyüleri ile değişen kabızlık dönemleri ile. Birçok V insanı, iyi beslenme alışkanlıklarının iyi bir sindirim için gerekli olduğunu deneyimlerinden bilir. Saf V insanları kabız olduklarında genellikle yalnızca sinameki veya hint yağı gibi güçlü müshil maddelere yanıt verirler.

P insanlar nadiren kabız olurlar ve genellikle düzenli ve sık sık dışkılama yaparlar. Dışkıları genellikle sarımsı ve iyi biçimlidir, ancak bazen gevşektir ve görünebilir. *Sıcak* ve özellikle sıcak, baharatlı bir yemekten sonra yanma. Yoğun bir sarı veya turuncu dışkı, vücutta Pitta aşırı yükünü gösterir. Pek çok P kişisi süt, incir, kuru üzüm veya hurma gibi maddelerin kendileri için müshil görevi gördüğünü fark eder.

K kişi genellikle düzenlidir ve bağırsaklarını günde bir kez hareket ettirir. Bazen eliminasyonlarında yavaşlar. Dışkıları çoğunlukla iyi biçimlidir ancak nadiren serttir. Kabız olduklarında orta kuvvette müshillere tepki verirler.

ADET

V kadınlar çok *düzensiz c* özellikle çok fazla egzersiz yaparlarsa veya ağırlıkları çok düşük olursa adet dönemlerini kaçırabilir. Dönemler arasındaki aralık genellikle bir aydan daha uzundur. Akışları yetersiz olma eğilimindedir ve orada

pıhtı olabilir. Bu semptomların her ikisi de Vata'nın *kuruluk.* Kan genellikle koyu renktedir. Kanama başlamadan hemen önce kabızlık ve şiddetli kramplar gelişebilir; bazen kabızlık gevşek dışkı ile değişir. Karın gergin ve sert olabilir. V krampları genellikle P veya K kramplarından daha yoğundur çünkü krampın kendisi Vata'ya bağlıdır. Dengesiz Vata adet öncesi anksiyete, kesintili uyku, gerginlik, ruh hali değişimleri ve "boşluk" yaratabilir.

P kadınların genellikle düzenli döngüleri vardır, ancak daha uzun süre kanarlar ve doğuştan olanları nedeniyle diğerlerinden daha ağır kanarlar. *sıcaklık.* Dönemler ayrıca dört haftadan daha yakın aralıklarla da düzenlenebilir. "Sıcak" hissedebilen kan genellikle yoğun, parlak kırmızıdır, ancak Pitta dengesiz olduğunda mavimsi, sarımsı veya siyahımsı bir ton gösterebilir. P kadınları adet dönemleri sırasında veya hemen öncesinde gevşek dışkıya sahip olabilir ve orta şiddette kramplardan muzdarip olabilir. Premenstrüel Pitta dengesizliği sinirlilik, yoğun yemek isteği, akne alevlenmeleri veya deri döküntüleri, baş ağrısı (özellikle migren) yaratabilir.

K kadınları genellikle zahmetsiz, düzenli dönemler geçirir ve ortalama kan miktarı oldukça hafif olabilir. K dengesizliği kana mukus ekleyebilir. Herhangi bir kramp muhtemelen hafiftir ve yoğun olmaktan ziyade donuktur. K kadınları su tutma eğilimindedir. Premenstrüel K dengesizliği su tutmayı, şişkinliği, şişmiş göğüsleri, vajinal kaşıntıları, yavaş sindirimi ve uyuşukluğu teşvik eder.

İKLİM TERCİHİ

V türleri çok *Soğuk kanlı* her zaman sıcaklığı sevdiklerini. Onları terletmek çok fazla ısı gerektirir. Güneş onları canlandırır ve kış mevsiminde güçlerini kaybetme eğilimindedirler. Daha sonra ısıyla bir araya gelirler ve yetersiz iç ısı üretimlerini telafi etmek için dış ısı kaynakları ararlar.

Saf P insanları daha soğuk enlemleri tercih ederler ve sıcak iklimi dayanılmaz bulurlar. Çünkü çok fazla iç üretiyorlar *sıcaklık* kışın bile açık pencerelerle uyumayı sevebilirler. Karışık P türleri ısıyı bu kadar dayanılmaz bulmazlar, ancak genellikle soğuk iklimleri tercih ederler.

K türleri *kararlı* herhangi bir aşırı iklimden büyük ölçüde rahatsız edilmemek için yeterlidir, ancak bastırılırsa sık sık sıcak havayı tercih ettiklerini ve olmadıklarını kabul ederler.

yüksek neme aşırı düşkün.

CİNSEL DÜRTÜ

V tipleri seks hakkında çok düşünürler ve bazen fantezilerini o kadar tatmin edici bulurlar ki, fiziksel tüketime olan ilgilerini kaybeder. İlgilenmeye başladıklarında yoğunlaşırlar. Tutkuları hızla iltihaplanır ve mevcut tüm enerjiyi seks eylemine harcadıkça hızla zirveye çıkar. Diğer iştahlarında olduğu gibi cinsel iştahları *değişir* günden güne, birçok V onları bitkin bırakan aşırı cinsel hoşgörü alışkanlıklarına girme eğilimindedir. Doğurganlıkları ortalamanın altında olma eğilimindedir.

P insanlar, olmak *sıcakkanlı,* genellikle bol cinsel istek duyarlar. Ne istediklerini ve ne zaman istediklerini bilirler ve arzularını hemen harekete geçirirler. Arzuları ister büyük ister küçük olsun, P'ler arzularını yerine getirilmesiyle dengeleyebilirler. Cinsel tatminleri engellenir veya gecikirse, doğuştan gelen öfkeleri alevlenme eğilimindedir. Doğurganlıkları ortalamadır.

K birey deneyimi *istikrarlı* Doğal olarak enerji “harcamak” konusunda isteksiz oldukları için, arzu ve normalde bundan özellikle etkilenmeden seksten zevk alırlar. Bununla birlikte, seks bir kez dikkatlerini çektiğinde, seks iştahları büyük ölçüde artar. Yavaş yavaş tutku uyandırırlar, ancak bir kez uyandıklarında uzun süre tutkulu kalırlar. Doğurganlıkları genellikle mükemmeldir.

FİZİKSEL GÜÇ VE DAYANIKLILIK

V tipleri o kadar aktiftir ki genellikle huzursuzdurlar, düşük dayanıklılık gösterme eğilimindedirler. Kuvvetli egzersiz onları çabuk yorar. *kurur* onları dışarı çıkarır ve sonrasında aç hissetmelerini sağlar. Maalesef kendilerini aşırı etkinlik yoluyla aşırılığa ve bitkinliğe sürüklerler çünkü "daha fazlasının daha iyi olduğuna" ikna olurlar ve buna sahip olduklarında enerji harcamayı severler. Geçici olarak kendilerini sakin bir şekilde mutlu ve acısız hissettirdiği için şiddetli egzersize bağımlı hale gelebilirler. Kas tonusu genellikle zayıftır ve kas koordinasyonunu geliştirmeye aktif olarak dikkat etmeleri gerekir.

P insanlar şiddetli egzersiz yapmadığı sürece dayanabilir *aşırı ısınma* onları. Ps genellikle iyi bir antrenmandan sonra hem aç hem de susuz hisseder. Ne zaman isterler

hızlarını iyi ayarlayabilirler, ancak doğal olarak zorlayıcı ve rekabetçi oldukları için genellikle sınırlarını tanımayı reddederler. Kas tonusu ve koordinasyonu ortalamadır.

K tipleri mükemmel kas tonusuna sahiptir ve doğal olarak koordine edilir. Tüm anayasal türler arasında en iyi şekilde şiddetli egzersizlere dayanabilirler, ancak çoğu zaman enerji harcamalarına olan isteksizliklerini yansıtan bu konuya en az ilgi duyarlar. Yine de motive olduktan sonra, düzenli aktiviteden büyük fayda görürler ve bundan zevk alırlar çünkü bu onlara kendilerini iyi hissettirir. Egzersizden sonra nadiren acıkırlar.

NABIZ

Nabız testi yemekten önce sabah erken saatlerde yapılmalıdır. Okumanın doğru olması için derin ve düzenli nefes alıp nabzınızı test etmeden önce sırtınız düz ve elleriniz uyluklarınızda beş ila on dakika sessizce oturmalısınız. Genellikle en iyisi radyal nabzınızı kullanmaktır, nabzı bileğinizde başparmağınızın altında. Test için yalnızca üç parmağınız gereklidir: işaret parmağınız, orta parmaklarınız ve yüzük parmaklarınız. İşaret parmağınızı başparmağınıza ve yüzük parmağınızı başparmağınızdan en uzağa dirseğinize doğru koyun.

AV nabzı ince, sığ ve *hızlı* kırık veya *değişken* ritim veya ara sıra bir atımı atlama eğilimi. Tamamen V insanlarında bu nabız bir yılan gibi kayıyor ve arter dokunulduğunda sert, soğuk veya soğuk hissedecek. İşaret parmağının altında en güçlü hissedilir.

AP nabzı orta hız ve ritimle dolu, düzenli ve güçlüdür; tamamen P'li bireylerde genellikle kurbağa gibi atlar gibi görünür. Arter hissediyor *ılık, hafif sıcak*
ve yumuşak. Orta parmağın altında en güçlü hissedilir.

K nabzı güçlü, dolu, *yavaş* ve bir kuğu yüzmesi gibi ritmiktir ve arter serin ve lastik gibi hissedebilir. Yüzük parmağının altında en kuvvetli hissedilir.

UYKU

Genellikle hafif uyuyanlar, V insanları sallanıp dönebilir ve uyumakta güçlük çekebilir veya görünürde bir neden olmaksızın gece boyunca birkaç kez uyanabilir. Uyku yetenekleri *değişir* geceden geceye büyük ölçüde. Özellikle bazı geceler

Yorulduklarında, o kadar derin ve uzun bir uykuya dalarlar ki, dünyaya karşı hareketsizdirler ve uyandırılmaları neredeyse imkansızdır. Aksi takdirde, düzensiz uyumaya meyillidirler ve dış seslerden kolayca rahatsız olurlar. Çoğu zaman, uykusu ne kadar derin veya uzun olursa olsun, sabahları huzursuz hissederek uyanırlar. Sık sık uyurgezerlik veya uykuda konuşma da Vata'nın göstergesidir. Geceleri dişlerini gıcırdatan kişiler genellikle V tipidir veya Vata ile provoke edilir.

Ps kolayca uyur, hafif uyur ve tetikte uyanır. Gece uyandıklarında bile hızla uykuya dönebilirler. Çoğu gece, dinlendirici bir uykudan zevk alırlar ve arka arkaya birçok gece, herhangi bir kötü etki görülmeden minimum düzeyde uyuyabilirler. Uyumakta zorlandıklarında, bunun nedeni genellikle işlerine aşırı dikkat göstermeleridir.

K tipleri çabuk uykuya dalıyor ve uyuyor *ağır şekilde,* ama dinlenmiş ve uyanık uyan. İzin verilirse, bir seferde birçok saat memnuniyetle uyurlar; Bu şekilde enerji tasarrufu sağlarlar. Nadiren bir K kişisi uyumakta zorluk çeker.

RÜYALAR

V tipleri çok rüya görür ve hayallerini kolayca unutur. Sabahları rüya gördüklerini bilirler ama sadece parçaları hatırlayabilirler. Bazen "rüyasızlık" gibi görünen dönemler, günler veya haftalarca canlı rüya görmeye dönüşür. Hatırladıkları zaman, genellikle şiddetli, yoğun, aktif rüyalar bildirirler, zihinleri dinlenmeleri gerektiğinde bile enerji harcamaya devam eder.

Hareket, Özellikle havada uçmak, bir şey veya biri tarafından takip edildiği gibi, tipik bir V rüyasıdır.

P insanlar genellikle ne hayal ettiklerini hatırlayabilir. Rüyaları genellikle tutkulu veya başka türlü yoğun ve genellikle ısı, ışık veya başka bir enerjiyi içerir. Genellikle P birey rüya durumunun kontrolündedir; peşinde koşma varsa, genellikle peşinde olan P kişisidir, tersi değil. Satın alma ve satma hayalleri bile P-tipi rüyalardır çünkü bunlar para transferini (“yeşil” enerji) içerir. P insanlar genellikle renkli rüya görürler.

K insanları genellikle çok serin, sakin, sessiz, toplu, olaysız, huzurlu rüyalar görürler, tıpkı bir kuğu gölünde bir çardakta ikindi çayında salatalık sandviçleri ile bir İngiliz kırsalında olduğu gibi. Ks genellikle bu tür rüyaları hatırlama zahmetine girmez; yoğun biçimde duygusal olanları hatırlama olasılıkları daha yüksektir.

VOKAL KALİTELER

Untutored V insanları sık sık nefes alabilen bir sesle konuşurlar, bu da kolayca boğulur ve gerginlikle çatırdar. Ses eğitimi bu doğal kusurların üstesinden gelebilir. Vs konuşma eğilimindedir *hızlı bir şekilde,* genellikle bir cümlenin sonunda yükselen perde ile ve konudan sapma eğiliminde. Genellikle çok konuşkandırlar ve herhangi bir konu hakkında, yalnızca kedi, bitkiler veya bir duvar olsa bile, çoğu izleyiciye hitap edebilirler. Konuşma sevgisi adına konuşuyorlar. Konuşmak çok fazla enerji harcar, bu yüzden sevmelerinin bir nedeni de budur. Konuşmaları monologlara benzeyebilir; Aslında, iki Ziyaretçi birbiriyle değil, saatlerce konuşabilir ve her ikisi de daha sonra fazla iletişim kurmadan tatmin olabilir. Ses zayıflıklarının bir kısmı, seslerinin bu aşırı kullanımından kaynaklanıyor.

P insanlar genellikle özlüdür ve söylediklerinde tek işaretlidir. Vermek istedikleri mesajı, ortaya çıkarmak istedikleri yanıtı ve bu yanıtı elde etmek için projelendirmeleri gereken enerji miktarını ve türünü bilirler. AP sesi sık sık içinde dinleyicide bir sabırsızlık tonu taşır ve genellikle yoğundur; bir P fısıltı bir oda boyunca açıkça duyulabilir. İki P, tanıştıklarında birbirleriyle iletişim kuracaklarından emindir ve kimin kimi aşabileceğini görmek için bir sohbeti genellikle bir irade yarışmasına dönüştürürler. Ps sık sık sahip olmakla suçlanır *hızlı bir şekilde,* diller.

K tipleri konuşuyor *yavaşça* ve ihtiyatla, çok fazla gönüllülük yapmadan. Bilgilerin bunlardan çıkarılması gerekebilir. Saf bir K, yalnızca söyleyecek önemli bir şeyi varsa, bir sohbeti başlatır, bunun tersine, herhangi biriyle sohbet başlatacak V'ler ve yeterince ilginç görünen herhangi birine yaklaşacak P'ler. K sesleri perde ve yoğunluk olarak diğerlerinden daha düşük olma eğilimindedir, ancak genellikle daha sesli ve melodiktir. Ks, onları konuşturduğunuzda dinlemek bir zevktir. İki K, aralarında birkaç formalite icabı geçmeden saatlerce veya günlerce birbirinin karşısında kolayca oturabilir. Belki de doğuştan gelen sessizliği, seslerinin tatlılığını korumaya yardımcı olur.

KARAKTERİSTİK DUYGU

Bu soru, tipik olarak bir ile karşı karşıya kaldığınızda nasıl tepki verdiğinizle ilgilidir.

stresli durum. Eğer kendinize öğrettiyseniz, bu duyguyu gerçekten göstermeyebilirsiniz, ancak ilk tepkiniz anayasanızın özelliğidir.

Vs karakteristik olarak gösterir *korku* veya önce kaygı, ki bu *kuruluk* içsel Sıkılaştırıcılıklarının. P türleri, *sıcaklık* Keskinlik, tutuşmak *öfke* birincisi, ister dışarıdan gösterirler, ister sadece içten yanar. K insanlar yüzleşmekten kaçınmayı severler çünkü *gönül rahatlığı* Doğuştan tatlılarının. Değişime karşı güçlü bir ilgisizlikleri vardır ve duygusal duyarlılıkları genellikle öngörülemeyen durumlar tarafından vurgulandıklarında kendini gösterir. Devekuşları gibi, bir durumu görmezden gelerek ortadan kalkacağını umarlar. Onları uyandırmak çok şey gerektirir, ancak bir kez uyandıklarında büyük korku veya öfke hissedebilirler.

Bu eğilimler, kendilerini çevrenizdeki bazı değişikliklerin uyum sağlamanıza neden olduğu bir duruma ilk tepkiler olarak gösterme eğilimindedir. Uç bir örnek olarak, bir gün bir bankaya kaygısız yürüyen bir arkadaşımın durumunu ele alalım. Bir dakika sonra bir soyguncu bankaya girdi, ona silah doğrulttu ve "Eller havaya, şapşal!" Dedi.

Böyle bir ölüm kalım durumu durumunda, güçlü bir V tipi anında korku hissedecek ve gecikmeden ellerini kaldıracaktır. Bu durumda P tipleri, sadece silahlı adamdan intikamını ne zaman alabileceklerini düşünerek, öfkeyle ellerini yavaşça kaldıracaklardı.

Arkadaşım K cevabını gösterdi: ilk önce aptal olarak adlandırıldığı için incinmiş, kendisini tanımadan ona aptal diyecek birinin saldırgan bir kişi olduğu sonucuna vardı ve böyle aşağılayıcı bir adamla hiçbir ilgisi olmadığına karar verdi. Bu nedenle bankanın kapısından çıktı ve şaşkın haydutu arkasında bıraktı. Kaldırımın birkaç metre aşağısında, duygu azaldığında, bir soygunun sürmekte olduğunu fark etti ve hırsızı yakalamayı başaran polisi aradı.

Arkadaşımın doğuştan gelen anayasal kişiliği, kendisini korkunç sıkıntılara uyum sağlamak zorunda bulduğunda davranışları üzerinde güçlü bir etki yarattı. Her gün kendimizi daha az travmatik (ve dolayısıyla daha az fark edilir) bulduğumuz durumlarda, onun prakriti'sinin ve prakritimizin hepimiz üzerinde ne gibi etkileri olmalı?

KİŞİSEL ÖZELLİKLER

V tipleri hassastır, gergindir ve ortamlarındaki değişikliklere hızlı tepki verir. Son derece değişkendirler ve yaşamlarında düzenliliğe direnirler çünkü aktif zihinleri sürekli uyarılma gerektirir. Enerjileri yüksek olduğunda partinin hayatı olabilirler, ancak çabucak tükenirler. Bazen arkadaşlık isterler ve bazen de yalnızlık isterler. Genellikle kolayca arkadaş olurlar, ancak arkadaşlıkları genellikle kısa sürelidir. Eğlenmek için seyahat etmeyi severler. Hiper uyumlulukları onlara esneklik ve ayrılma potansiyeli sağlar, ancak aynı zamanda onları kaotik ve "aralıklı" yapma eğilimindedir. Herhangi bir konuya konsantre olmayı zor buluyorlar ve başladıkları projeleri tamamlayamıyorlar.

V tipleri, kendi kendini geliştirme ihtiyacının farkındadır ancak herhangi bir programla nadiren tutarlıdır. Tarikatların veya diğer uzak öğretilerin fanatik takipçileri haline gelebilirler, ancak fanatizmleri bile süreksizdir ve çabucak ve çok az sebeple bağlılıklarını tamamen yeni bir fikir dizisine çevirebilirler. İnançları genellikle güvensizlikten kaynaklanır.

P tipleri, ilişkilerinde güçlü ve etkilidir. Hayatın pratik tarafına adanmıştır. İzin verildiğinde, otoriterdirler. Doğaları gereği cesurdurlar ve adil oyuna inanırlar ve iyi bir ruh hali içinde coşku verirler, ancak kızdıklarında zalim ve incitici olabilirler. Özellikle bu tür arkadaşların kendileri için yararlı olacağını anlarlarsa kolayca arkadaş olurlar. Genellikle çok zekidirler ve *sabırsız* zekası eşit derecede keskin olmayan herkes. Doğuştan gelen zekâ küstahlıkları onları hoşgörüsüz hale getirebilir.

P tipleri, bazen bir tür ego genişlemesi haline gelen kendi kendilerini geliştirmelerine adanmıştır. Fikirleri kuvvetle tutulur ve fanatizme düşebilirler. Böyle bir kursun kendilerine fayda sağlayacağını hesaplarlarsa, fanatik fikirlerine bağlı kalma eğilimindedirler. Kült liderleri ve teğmenleri genellikle P tipleridir.

Ks, çoğunlukla ev ve ailenin zevklerinden en çok keyif alan sakin, sessiz, istikrarlı, ciddi türlerdir. Sabır, cesaret ve tevazu ortak erdemlerdir. Aşırı derecede bu özellikler pasiflik, bağlanma, sahiplenme ve açgözlülük yaratabilir. K insanlar genellikle çok *kararlı* kişilikler, o kadar istikrarlı ki bazen zihinsel keskinlik veya çeviklikten dolayı kendilerini stabilize ediyorlar. Kendilerini adamadan önce her konuyu dikkatle incelerler. Ancak bir kez bir eylem planına adandıklarında, genellikle inatla görürler. Onlar sık sık

Düşündükten sonra yavaşça arkadaş olun, ancak kurulan bir arkadaşlık genellikle sürer.

Doğuştan gelen öz tatmin, K tiplerini kişisel gelişim için diğerlerinden daha az motive eder. İyi fanatikler yapmazlar, ancak inandıkları her şeye inançları sabit ve sarsılmazdır, ancak çoğu zaman statükoyu sürdürme arzusuyla motive edilir. Bununla birlikte, K tipleri doğuştan diğerlerinden daha şefkatli olma eğilimindedir. Belki de Dünya Elementinin karakterlerindeki güçlü etkisinden dolayı daha anaçtırlar. Toprak Ana, Prakriti'deki Kapha'nın Kendisidir.

ÖNEMLİ ALGI VE İFADE MODU

En son tatil gezinizi hatırlayarak baskın hissinizi test edebilirsiniz. Deneyimi hatırlayın; sonra kendinize deneyimin hangi yönünü ilk kez hatırladığınızı sorun. Kendinize bilginizi belirli bir şekilde düzenlemeyi öğretmiş olabilirsiniz, ancak ilk tepkiniz - prakriti'niz - genellikle anayasanızı yansıtır.

V insanlar çoğu zaman ağırlıklı olarak kelimelerle düşünürler. Görselleştirdiklerinde (imgelerle düşündüklerinde) veya emote ettiklerinde (duygularla düşündüklerinde) bile, genellikle düşüncelerini birbirine bağlamak için kelimeler kullanırlar. Bunun bir nedeni, akut işitme duyusudur, o kadar şiddetlidir ki, bazen yüksek veya ahenksiz gürültü onlara fiziksel olarak acı verebilir. Vs genellikle ilk önce seslerden etkilenir ve tercihen sesleri hatırlar. Sahili ziyaret eden AV, martıların gıcırtısı veya dalgaların gürültüsü gibi deniz kıyısı seslerini en kolay şekilde hatırlayabilir.

P tipleri görsel odaklıdır ve düşündükleri neredeyse her şeyi görselleştirir. Fantastik görüntüler yaratmada hiçbir zorluk çekmezler, çünkü sözlü olarak eğitilmiş olsalar bile her zaman ne düşündüklerini görmeye çalışırlar. Ps, kelimeleri ve duyguları birbiriyle ilişkilendirmek için resimleri kullanır ve öncelikle resimleri hatırlama eğilimindedir. Deniz kenarındaki AP, kesicilerdeki beyaz kapakları veya kum üzerindeki güneş ışığının parlamasını hatırlayabilir.

Ks genellikle duygularıyla düşünür ve kelimeler ile formlar arasındaki bağı "hisseder". Duygular genellikle K düşüncesini bir şeyler için fiziksel “hisleri” kadar veya daha fazla etkiler. Kumsaldaki pek çok kişi, güneşin vücutlarındaki ısısı veya suyun ıslaklığı ve yüzerken onlara karşı olan hareketleri gibi hisleri hatırlamayı kolay bulacaktır. Ayrıca birbirleriyle ilişkilendirme olasılıkları da vardır

bu dokunsal hisler o sırada duygusal olarak nasıl “hissettikleri” ile ilgilidir.

AKIL

Vs iyi orijinal teorisyenlerdir çünkü eski düşünceleri yeni yollarla birleştirmekten korkmazlar. Bununla birlikte, fikirden fikre uçma eğilimleri, teorilerini pratikliğe dönüştürmelerini zorlaştırır.

P insanlar metodik ve verimli bir şekilde planlar yaparlar ve daha teorik tiplerin hayal ettiği yeni fikirleri uygulamaktan zevk alırlar. Ps, fikirleri pratik kullanımlara dönüştürmeyi sever ve bir projeyi veya işi yürütmenin günlük ayrıntılarına doğrudan çok az ilgi duyar.

K tipleri iyi yönetiyor. Ne teorileştirme ne de mühendislik ile ünlüdürler, ancak onlara bir girişim verirler ve sorunsuz çalışmasını sağlarlar. İşletmeniz gereken bir fabrika veya ofisiniz varsa, K'nin dengesizliği esnekliğe veya değişime direnişe dönüşmedikçe, bundan sorumlu bir K isteyeceksiniz.

HAFIZA

Vs genellikle kolayca hatırlar ve kolayca unutur. Öfkelendiklerinde, çalkalanan ve açılan bir şişe soda gibi tepki verirler: hızla patlarlar, tüm enerjilerini öfkeye yansıtırlar ve dikkatleri onları kızdıran şeyden kaydırıldığında hızla normale dönerler. Kısa bir süre içinde, üzerlerine patladıkları kişiye hatırlatmadıkça, neden kızdıklarını bile unuturlar.

Ps genellikle kolayca hatırlar ve zorlukla unutur. Öfkeye dönüşen zayıf bir P, ilk ateşin kendini yandıktan sonra uzun, çok uzun bir süre öfkeyle yanmaya devam edecektir. Ps genellikle daha uzun süre kızgın kalmak için enerji harcamalarını yönetecek kadar ileri gider.

Ks'ye bir şey batmadan önce birden fazla kez söylenmelidir, ancak bir kez öğrendikten sonra bunu ömür boyu bilirler. Fil gibi, asla unutmazlar. Ayrıca fil gibi Ks'yi kızdırmak da epey bir zaman alır, ancak bir kez sinirlendiğinde hiçbir şeyi unutmazlar.

YAŞAM TARZI

Vs, yemek yeme ve uyumak gibi doğal olarak alışkanlık haline gelen davranışlarla ilişkili olanlar dahil, herhangi bir türden alışkanlık yaratmayı zor buluyor. Finansal sorumluluk onlara doğal gelmiyor. Doğuştan gelen yaygınlığı, paranın ellerine gelir gelmez harcanmasını kolaylaştırır. Gerçekten ihtiyaç duymadıkları şeyler için harcama yapmaya meyillidirler; Harcanacak bir şey olarak parayla ("yeşil" enerji) ilgilidir.

Ps iyi planlar ve organize eder, harcamalarını akıllıca hesaplar ve makul bir şekilde harcar. Ne para harcamaktan korkuyorlar ne de dürtüsel harcamalara direniyorlar. Daha fazla özel amaç için harcıyorlar ve bu tür bir öz denetimi uygulayamayan insanlardan daha üstün hissetme eğilimindeler. Ps, tüm alışkanlıklarını bir alışkanlığın kendilerine fayda sağladığına dair algılarına göre yapar veya kırar.

Ks alışkanlıklardan hoşlanır, bazen de kendilerini çukurlara kazma derecesine kadar. O yağmurlu gün için her zaman birikmiş paraları vardır ve cimriliğe yönelebilirler. Bazen duygusal harcamaya girerler, ancak genellikle paranın birikim için olduğunu hissederler.

Anayasal Türlerin Özetleri

Bu değerlendirmeden elde ettiğiniz V yanıtı, P yanıtı ve K yanıtı sayısını sayın. Normalde, Üç Dosha'dan biri veya ikisi açıkça baskın olacaktır; bunlar sizin prakritiğinizi gösterir. Örneğin, 9 V, 13 P ve 3 K'niz varsa, anayasanız muhtemelen V ikincil ile P baskın olacaktır. Karışıklık varsa, özellikle şu kategorilere vereceğiniz yanıtları göz önünde bulundurun: vücut yapısı, ten rengi ve ten rengi, saç, iştah, sindirim ve tahliye, iklim tercihi, rüyalar, karakteristik duygu ve yaşam tarzı.

Hala kafanız karışıksa, sıcaklık tercihinizi düşünün. Eğer gerçekten soğuktan nefret ediyorsanız ve daha çok sıcak olmayı tercih ediyorsanız, ana baskınlığınız büyük olasılıkla Vata olacaktır. Eğer gerçekten çok sıcak olmaya dayanamadığınız için soğuğun tadını çıkarıyorsanız, muhtemelen Pitta üstünlüğünüz vardır. Doğal olarak bunlardan herhangi biri tarafından rahatsız edilmiyorsanız, Pitta veya Vata bazen onu gölgede bıraksa bile, içinizde önemli miktarda Kapha olması muhtemeldir. Aşağıdaki özetler, kendi anayasanız hakkındaki tahminlerinizi doğrulamanıza yardımcı olabilir:

VATA

V tipleri genellikle zayıftır ve fanatik olarak aşırı yemek yemeleri haricinde kilo almakta güçlük çekerler; bu, kendilerini dengelemeye yardımcı olmak veya faaliyetlerinin bir sonraki turunda daha fazla enerji sağlamak için yapabilirler. Vücutları genellikle omuzlarda ve kalçalarda dardır ve eklemleri hareket ettirdiklerinde genellikle çatlama sesi çıkarır. Kıpır kıpır olma eğilimindedirler; Kıpır kıpır kıpır kıpır, obezite gibi, ailelerde de var.

V insanlar kuru. Derileri genellikle kolayca çatlar ve nasır ve nasırlara meyillidir. Saçları kaba, kuru ve kıvırcık olma eğilimindedir. V insanlar soğuktan muzdariptir ve genellikle ekstremitelerindeki yetersiz dolaşımdan şikayet ederler. Derileri genellikle dokunulduğunda soğuk veya soğuktur. Biraz terlerler ve güneşte olmayı severler.

İştahları düzensizdir ve heyecana olan sevgileri, onları sindirimlerini kötüleştiren düzensiz beslenme alışkanlıklarına götürme eğilimindedir. Doğuştan gelen Astringency nedeniyle genellikle kronik kabızlıktan muzdariptirler veya muzdariptirler. Çorba gibi, yağlı, sıcak yiyecekleri severler ama her zaman aşırıya kaçma eğilimindedirler, ya peynirli güveçlere ve ağır, sindirimi zor yiyeceklere aşırı düşkündürler ya da tüm ağır yiyecekleri reddederler ya da aşırılık ve inkar arasında gidip gelirler.

Enerji seviyelerinde hızlı dalgalanmalara yatkındırlar, enerjileri fışkırmalar veya patlamalarla gelir. Genellikle yorgun olduklarını ve dinlenmeleri gerektiğini kendilerine itiraf etmek yerine, kahve gibi Keskin uyarıcılarla bu enerjiyi sürdürmeye çalışırlar. Tükenme kaçınılmaz olarak gerçekten çılgınca faaliyet dönemlerini takip eder, ancak V'ler onları dinlenmeye zorlayana kadar yorgunluklarını fark etmeyebilir.

V insanlar genellikle uyumakta güçlük çekerler. Uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta güçlük çekebilirler ya da o kadar yüksek bir yorgunluk düzeyini koruyarak uykusuzluktan kaçabilirler ki, kendilerine biraz dinlenmeye izin verdiklerinde ölü gibi uyurlar. Vs, ağrıyı diğer türlere göre daha yoğun hissetme eğilimindedir ve yüksek ses de onlar için daha az tolere edilebilir; sinir sistemleri normdan daha az "yalıtıma" sahip görünüyor. Acı önlemek için doğuştan gelen bir dürtü korku olarak tezahür edebilir. Vs yağ masajına bayılır çünkü aşırı aktif sinir sistemini yatıştırmaya ve sakinleştirmeye yardımcı olur, bu da sinir hassasiyetlerini ve dolayısıyla ağrılarını fiziksel veya zihinsel olarak azaltır.

V insanlar düzensiz hayatlar yaşarlar çünkü rutin yaratmada büyük zorluklar bulurlar. Acı Tat, onları ebediyen kendileri ve çevreleriyle uğraşmakla ilgilenir. Eğer *değişebilirlik* Yaptıklarınızın çoğunu karakterize ediyor, siz V baskınsınız.

PİTTA

Saf P'ler Keskindir, bu da onları yoğun, sıcak ve asabi yapar. Genellikle orta boy, ağırlık ve dayanıklılıktadırlar. Derileri genellikle açık renktedir ve güneşte, egzersizden sonra veya kızardığında çabuk kızarır. Kolayca güneş yanıyorlar ve genellikle bol miktarda çil ve bene sahipler. Saçları düz ve açık renkli olma eğilimindedir. Saçları doğal olarak kırmızı olan herkes en azından kısmen P.

P insanlar içinde depoladıkları tüm ısı nedeniyle kolayca terler. Ekşi ve Tuzlu Lezzetlerin iç kısımlarının yüksek olması iştahlarının her zaman güzel kalmasını sağlar. Ateşin yoğunluğu onlara yiyecek ve yüzleşme sevgisi verir; bir öğünü kaçırırlarsa, depolanan öfkeleri ile dikkatsiz bir seyirciyi "tüketebilirler". Tüm yiyecekleri severler ve genellikle yiyecekleri iyi sindirirler. Dışkı kaybetme eğilimleri vardır ve nadiren kabız olurlar.

Ps güçlü ateş, zihni de keskinleştirir. P tipleri, daha yavaş veya daha az odaklanmış bireyler karşısında hızla sabırsızlanma eğilimindedir. Ps genellikle iyi uyur çünkü bunu yapmanın mantıklı olduğunu düşünürler, ancak işe takıntılı hale gelirlerse, uykusuz geceler geçirebilirler. Aynısını uygularlar *yoğunluk* ve işte veya oyunda yaptıkları her şeye karşı rekabet edebilirlik ve Keskin Lezzet, öfkelerini dışa vurmasalar bile kolayca öfkelendirir.

KAPHA

Tipik K tipi, düzgün egzersiz yaparken doğal bir atlet olan ve egzersizi ihmal ederken sadece yiyeceğe bakarak kilo alan ağır bir bireydir. Yeterli egzersiz yaptıklarında ve fazla yemek yemediklerinde çoğu K sağlıklı kalır. Tatlı Lezzet anayasalarında doğuştan güçlüdür Ks, Vs veya Ps'in yaptığı yoğun fiziksel açlığı gerçekten hissetmez, ancak duygusal bir tatmin aracı olarak yemeğe bağlanabilirler. K insanı mışıl mışıl uyur ve fazla uyumaya meyillidir.

K insanlar genellikle V ve P insanların sevdikleri aynı heyecan ve uyarımı sevmezler, ancak bir kez uyarıldıklarında Ekşi ve Tuzlu Tatlar daha baskın hale gelir ve iştahları uyanır. K insanı istikrarlı, biraz yavaş ve kayıtsız olma eğilimindedir. Bir ek

istikrarlı, keyifli bir statüko, K insanlarını değişime karşı isteksiz kılar ve onların açgözlü, inatçı veya gerici olmasına yol açabilir. Tıpkı V'lerin denge ve rahatlama gerektirdiği ve P'lerin bir meydan okuma gerektirdiği gibi, K'lerin de motivasyona ve uyarılmaya ihtiyacı vardır.

ÇİFT ANAYASALAR

Anayasaları yalnızca bir dosha'nın etkisini yansıtan bireyler, kendilerini bir kez tanıdıklarında belirli uyaranlara nasıl tepki vereceklerini her zaman bildikleri için gerçekten şanslılar. Çifte anayasaya sahip insanlar - VP, PK ve VK - her zaman bir anlamda "bölünmüş" kişiliklere sahiptir: belirli koşullar altında bir dosha baskın olacak ve diğer koşullar altında diğer dosha ön plana çıkacaktır. Tamamen V, P veya K kişilerini karakterize eden kişiliğin doğasında var olan uyumu, iki farklı ilkenin taleplerini dengelemeye çalışırken, ikili kişiliği olanlarımız için daha zordur. Çoğu birey anayasada ikili.

VATA-PITTA

VP insanları genellikle V'leri karakterize eden zayıf sirkülasyona ve ısı sevgisine sahiptir, ancak P doğaları ısıya dayanma yeteneklerine kesin sınırlar koyar. İçlerindeki P, onları yemeyi sevdirir ve V, büyük öğünleri sindirmede sorun yaşamalarını sağlar.

Bir VP'nin özelliklerinin çoğu V ve P'nin bir kombinasyonunu gösterir; Birçoğunun Vs kıvrımı ve Ps düzlüğünün bir kombinasyonundan kaynaklanan dalgalı saçları vardır. VP'nin etkileri VP bireyde çok sık değişse de. Başkan yardımcısı dengesiz olduğunda korku, strese yanıt olarak sıklıkla öfkeyle değişecektir. Bu, zorbalığa ve otoriterliğe yol açabilir. P yönü komuta etme ihtiyacını hissederken, V varlığı bireyin kapasitesi veya komuta uygunluğu hakkında kendinden şüphe uyandırır. İç uzlaşma, daha zayıf varlıkların egemenliğine neden olabilir.

Sağlıklı, dengeli bir VP, orijinal düşünce için V kapasitesini ve teorinin uygulanmasında P uzmanlığını birleştirir. V ve P'nin *hafiflik* ve ortak nitelikleri olarak yoğunluk. Bu yoğunluğun doğru yönlendirilmesi, yoğun kişisel gelişim için hafifliğin kullanılmasını gerektirir. Aksi takdirde, ağrı kontrolü için bağımlılığa yönelik V eğilimi ve bağımlılığın artması için P eğilimi

yoğunluk, VP'yi, V veya P'nin ayrı ayrı bildiğinden daha derin bağımlılık durumlarına sürükleyecektir. En çok ihtiyaç duyulan VP türleri *istikrar.* Kişilik denklemlerinde en az etkili faktör olan Kapha'yı karakterize eden ağırlık ile ağırlıklandırılmaları gerekir. Tatlı Lezzet onlar için çok önemlidir.

PİTTA-KAPHA

PK anayasası, günümüz dünyasını karakterize eden kafa karışıklığına, düzensizliğe ve sürekli değişime muhtemelen en iyi şekilde uyar. Hayatta çok yönlü başarıya ulaşan insanların çoğu, K stabilitesini P uyarlanabilirliği ile birleştiren PK'lardır. Aktif P metabolizması, iyi fiziksel sağlığı teşvik etmek için güçlü K fiziğini dengeler ve P öfkesi, iyi bir zihinsel dengeyi teşvik etmek için K'nin ihtiyatlılığı tarafından iyice yumuşatılır. PK'ler genellikle ılıman iklimleri tercih etseler de, aşırı sıcak veya soğuğa kolayca dayanabilirler. Seks de dahil olmak üzere yoğun egzersizden zevk alır ve kazanç sağlarlar.

PK bireyin karanlık tarafı, *yağlılık* ya da P ve K'nın ıslaklığı Dünyada PK'lerin başarılı olmasının kolaylığı, P'nin küstahlığını ve aşırı güvenini ve K'nın kendini beğenmiş kendini tatmin etmesini teşvik eder.Bu duygular, PK kişiliğini gerçekliğin dışındaki tüm gerçeklerden tamamen ve verimli bir şekilde izole edebilir. algılamak istiyor. Burada yağlılık etkiyi arttırır, çünkü "bir ördeğin sırtından su atma" gibi bir PK eleştiriyi göz ardı edebilir ve tek başına pohpohlamayı kabul edebilir. Bu tutum, başarılı bir PK ile birlikte yaşamayı çok zorlaştırabilir. İçlerinde Vata minimize edildiği için doğal olarak PK'lerin *kuruluk* iç gözlem veya manevi disiplin ve aşırı güveni önlemek için öngörülemeyen durumlara maruz kalmanın düzensizliği. Acı ve Sıkılaştırıcı, en iyi Lezzetleridir.

VATA-KAPHA

Vata ve Kapha, *soğukluk.* K'nın gücü ve yalıtımı nedeniyle, saf V türleri kadar fiziksel soğuktan yoğun bir şekilde acı çekmeseler de, ısıya iki kez duygusal bir ihtiyaç duyarlar. Uzun olma eğilimindedirler, ancak yapıdaki ve diğer birçok fiziksel nitelikteki P normlarını yansıtırlar. Isı eksikliği genellikle fiziksel olarak kendini gösterir çünkü kabızlık gibi sindirim bozuklukları ve çok fazla mukus üreten solunum yolu hastalıkları da yaygındır.

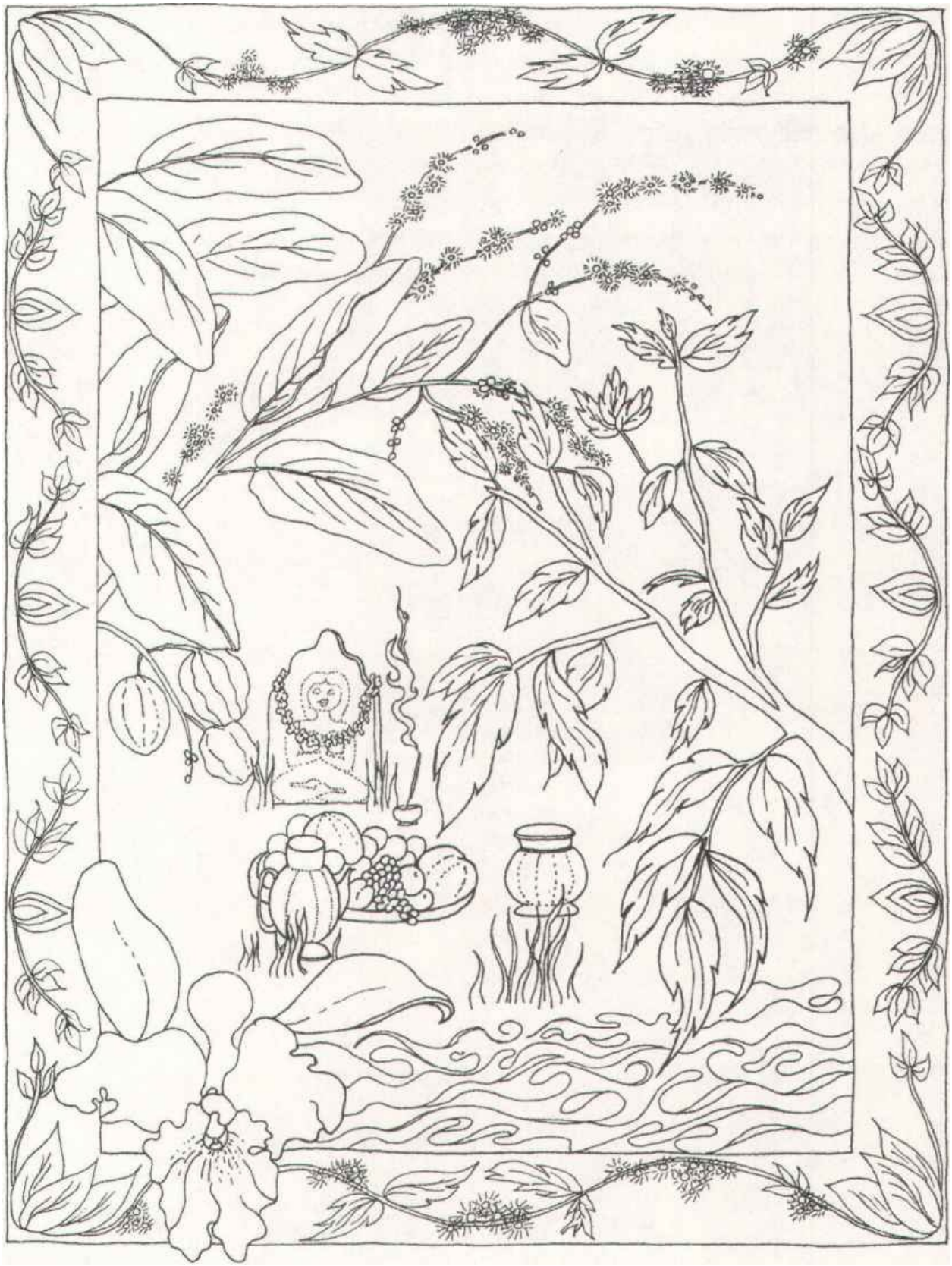
VK'lar genellikle ne yaptıkları konusunda gayretlidirler ve çoğu zaman işleri gereğinden fazla abartırlar.

sağduyu kullanmayı ihmal etmek. Sırayla hafif, açık ve havadar, derin ve gizli olabilirler. Çapsal olarak zıt V ve K doğaları ve güçlü bir P ateşinin olmaması, kişilik entegrasyonunu özellikle onlar için zorlaştırır. Uygun bir ön soruşturma olmadan sonuçlara atlamaktan özellikle dikkatli olmalıdırlar. K'nin derin duygusal doğası, V'nin aşırı aktive olmuş aşağı yukarı doğasıyla birleştiğinde, duygusal acının derinleşmesini ve VK bireyinde travmatik kalmasını sağlar. VK'lar, ihtiyacı olan *sıcaklık* her şeye ihtiyaç duyduklarından daha fazla, diyetlerinde “soğuk” Tatlardan (Tatlı, Acı ve Sıkılaştırıcı) daha “sıcak” Tatlar (Ekşi, Tuzlu ve Keskin) kullanmalıdır.

ALGI VE DEĞERLENDİRME

Anayasalar değişmez ama algılar değişebilir. Bir süre sonra bu değerlendirmeye geri dönebilir ve anayasanız hakkındaki orijinal fikrinizin yanlış olduğunu keşfedebilirsiniz. Bu normal; daha sağlıklı hale geldikçe, gerçeklik algımız daha az çarpıtılmış hale gelir ve aniden derinden pörsük hale gelmeden önce anlaşılmaz bir şekilde anlaşılmaz görünen şey. Mevcut sağlık stratejinizi planlarken temel olarak bugünün değerlendirmesini kullanın. Bugün anayasanızı belirlemede hata yapmış olsanız bile, mevcut durumunuza göre bir süre yaşamanın tedavi edici olduğunu göreceksiniz.

Anayasal tipler fikri basittir, ancak basit değildir. Her bireyin, diğerlerinden oldukça farklı bir bedeni ve zihni vardır. Bu anayasal tiplerin sizi bir klişeye bağlamasına izin vermeyin. Bunun yerine, sizde o kadar derinlemesine kökleşmiş olan bazı doğuştan gelen metabolik eğilimlerinize ilişkin bakış açılarını alın ki, dengede kalabilmek için aktif olarak dengelenmeleri gerekir. Anayasal yazım, yeni bir kendinizin yapısını inşa edebileceğiniz bir temel sağlamanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Vimalananda her zaman, temelin iyi olması durumunda yapının iyi olacağını ve temelin kusurlu olması durumunda üzerine inşa edilen yapıyı kurtaramayacağını söylerdi. Anayasal analiz, kişisel gelişiminize giden yolunuzun temelidir.



Üçüncü bölüm
Gıda

Ayurveda, yiyeceğin canlı varlıkların Pranası veya yaşam gücü olduğunu ve yaşamın sürekli yiyecek arayışı olduğunu öğretir. Bir Sanskrit atasözünün sözleriyle “hayat hayattan yaşar”: diğer canlıları tüketerek kendi hayatımızı sürdürürüz.

Doğa'nın gözünde tüm varlıklar eşit var olma hakkına sahiptir. Doğa ile uyum içinde kalmak istiyorsak, diğer çocuklarını dikkatsizce katletmemeliyiz. Bir başkasının, hatta karnabaharın canını almak, anlamına samimi bir dikkatle yapılması gereken bir eylemdir. Hindistan'ın ünlü bitki fizyoloğu ve fizikçisi Sir Jagadis Chandra Bose, elli yıldan fazla bir süre önce sebzelerin asmadan ayrıldıktan sonra bile işlev görmeye devam eden duyu organlarına sahip olduğunu kanıtladı. Eskiler, meyve suyu için ezdiğiniz havuçun ve pişirmek için doğradığınız lahananın, tıpkı herhangi bir hayvanın yapacağı gibi, hem kesilip hem de parçalanırken acı ve dehşet duyduğu konusunda hemfikirdir. Bitkiler bize duygularını iletemezler, bu yüzden yanlış bir şekilde onların hiçbirine sahip olmadıklarını varsayıyoruz. Sebzelerin ve meyvelerin de duyguları vardır.

Çok azımız, sizin ya da benim ayrılmaz bir parçası olmak için kendi kimliğinden feragat eden sofraya eziyet edilen şalgam ya da turpla gurur duyacak şekilde hayatımızı yaşıyoruz. Yemek yemek kutsal bir eylemdir, sunuların harici kurbanlık ateşlere dönüştürülmesine çok benzer şekilde iç sindirim ateşine yapılan bir sunu. Tanrılar biçiminde kişileştirilmiş kozmik güçleri yatıştırmak için dış teklifler ve bir insan biçiminin ikamet eden ruhunu yatıştırmak için iç teklifler yapıyoruz.

Yutulan her yiyecek lokması, kendi bireysel varoluşundan vazgeçmeli ve insan vücudunun daha büyük varoluşuna katılabilmesi için dönüştürülmelidir. Bu bir gizem ve bir mucizedir: “siz olmayan”, ahamkara tarafından sizin parçanız olana dönüştürülür. Kaçan sindirilmemiş gıda maddesi

vücut boşluğuna girmesi iltihaplı bir reaksiyona neden olur, ancak ilk önce sindirilen ve uysal bir şekilde asimile edilen gıda maddesi, yeni vücut parçalarına adaptasyona uğrar.

Her madde, amkara için yiyecek, ilaç veya zehir görevi görebilir. Besin, bedeni, zihni ve ruhu besleyen şeydir. Tıp, beslenmeyi artırmak için sindirimi iyileştirir. Zehir sindirimi engeller ve beslenmeyi bozar. Yiyecek, hakim olabileceğiniz herhangi bir şeydir; tıp, hakimiyetinizde size yardımcı olan her şeydir; zehir, bu tahakküme meydan okuyan her şeydir.

Bazı nörotikler, yiyecekleri onlara bir başarı duygusu sağlamak için kullanırlar; başka bir varlığa başarılı bir şekilde hükmetme, yok etme ve asimile etme maço duygusu. Eğer dış dünyada güçsüzlerse, onları kendi iradelerine karşı hareket etmeye zorlayan daha güçlü varlıkların merhametine kalmışlarsa, yine de kendi özel iç dünyalarının ve oraya giren tüm yiyecek varlıklarının efendileri ve efendileridirler. Hindistan'da yemek yemenin ritüelleştirilmesinin bir nedeni, onun kutsal yönünü vurgulamaktır. Yeme ritüelleri, Sonsuz'un varlığında kendini tebrik eden kişiliği küçümseyerek bu zihinsel “zorbalığın” sınırlanmasına yardımcı olur.

Yemek zamanını ritüelleştirmenin bir başka nedeni de, yediğiniz her yiyecek maddesinin zihinsel eğiliminizi değiştirmesidir. İçinizde arzuladığınız zihin halini yaratan yiyeceklere doğal olarak çekilirsiniz ve zıt zihin hallerini üreten yiyecekler tarafından doğal olarak itilirsiniz. Bazı yiyecekler, özellikle hayvan etinden elde edilenler, kişiliğinizi hükmetme ve tüketiminde teşvik eder. Sığır eti ve domuz eti bu açıdan tüm yiyeceklerin en kötüsüdür. Özellikle süt, tahıllar, çiğ meyveler ve sebzeler dahil olmak üzere diğer yiyecekler, bu doğal olmayan özlemi gidermeye yardımcı olur ve sizi Doğanın iradesine boyun eğmeye daha istekli hale getirir. Yemek yerken yaptığınız ibadet, yemeğinizin olumsuz niteliklerini en aza indirmeye ve olumlu özelliklerini geliştirmeye yardımcı olur.

Yeme Ritüeli

Sabah rutininizle başlayın, idrarınıza, dışkınıza ve dilinize özellikle dikkat edin. İdrarınız berrak ve bira renginde ve dışkınız açık kahverengi olmalı ve olgun bir muz kıvamında olmalıdır. İdrarınız kötü bir koku ile bulanıksa veya dışkınız sindirilmemiş yiyeceklerle dolu, kokuya karşı saldırgan ve bol gazla geçerse, ama mevcuttur. Dilinizdeki herhangi bir önemli kaplama aynı zamanda sindirim sisteminizde ama (yanlış sindirilmiş gıdalardan kaynaklanan toksinler) olduğunu gösterir.

Mide bulantısı veya kol ve bacaklarda ağırlık dahil olmak üzere bu tür ama belirtileri ortaya çıktığında, gün boyunca oruç tutmalı veya en azından bir öğünü atlamalısınız. Fiziksel olarak aç olmadığınızda asla yemek yemeyin. Henüz fiziksel olarak aç olup olmadığınızdan emin değilseniz, bir günlük oruç, size açlığın ne olduğunu çabucak öğretecektir.

Asla kızgın, depresif, sıkılmış veya duygusal olarak dengesizken veya herhangi bir fiziksel efordan hemen sonra yemek yemeyin.

Başlamadan önce banyo yapın veya en azından ellerinizi, yüzünüzü ve ayaklarınızı yıkayın.

İzole, temiz bir alanda yemek yerken oturun. Mümkünse doğuya dönün, güneşin yönü, Dünya'nın ısı ve ateş kaynağı. Tek başınıza ya da tanıdığınız ve güvendiğiniz insanlarla birlikte yiyin. Yemek odanıza hoş müzik, taze çiçekler ve benzerlerini sağlayarak duyu organlarınızı tatmin edin.

Alışılmış restoran kullanımından kaçının. Size yiyecek satan çoğu insan, sindiriminizden çok kendi kârlarıyla ilgilenir. Doygunluk, ne kadar yediğinizle belirlenmez. Size sevgiyle sunulan küçük bir miktar yiyecek ruhunuzu tatmin edecekken, bir fast-food restoranından büyük yemek yığınları geçici olarak karnınızı doldurabilir, ancak zihninizi ve ruhunuzu tatmin etmeyecektir.

Yalnızca sizi seven birinin sizin için yemek yapmasına izin verilmelidir. Hindistan'daki aşçılar genellikle rahip sınıfından seçilir, böylece en azından bir miktar yemek pişirirken bazı ruhsal olarak canlandırıcı titreşimlerin yemeğe aktarılması ihtimali vardır. Kadınlar adet dönemindeyken yemek yapmamalıdır, bu bir temizlik süreci; bunun yerine rahatlatıcı olmalılar.

En iyisi, yemek yediğinizde sağ burun deliğinizin çalışmasıdır çünkü bu, sindirim ateşinizi artırır. Yemekten önce birkaç dakika sol yanınızda yatarak veya sağ elinizin orta parmağıyla sol burun deliğinizi kapatarak ve sağ burun deliğinizden birkaç dakika ritmik nefes alarak işlevini yerine getirebilirsiniz. Sol burun deliğinizi tıkayarak veya sol kolunuzu sandalyenin arkasına asarak sağ burun deliğinize de geçebilirsiniz.

Her şey hazır olduğunda dua edin. Size yiyecek sağladığı için Doğa'ya şükredin ve onu yemek için canlı olduğunuz için hangi tanrıya tapıyorsanız şükredin. Sevmediğiniz ama yemeniz gereken bir şey size sunulsa bile, her yiyecek maddesine saygıyla ve sevgiyle yaklaşın. Diyelim ki, sevmediğiniz kayınvalide, nefret ettiğiniz rutabagalara hizmet ediyor. Aile huzurunu korumak istiyorsanız, rutabagaları baskı altında yerseniz, bu sebzeler nefretinizi ve nefretinizi taşıyacaktır.

sisteminizin derinliklerine ve dengenizi bozun. Yemeğinizi beğenmeseniz bile, sizin için yaptığı fedakarlığa saygı duyarak tüketin, onun yerine duanızın uyumlaştırıcı gücünü içinizde taşıyacaktır.

Yemeğinize başlamadan önce başka birini besleyin. Geleneksel olarak Hindistan'da beş kat sunu yapılır: kutsal ateşe, bir ineğe, bir kargaya, bir köpeğe ve bir çocuk, bir dilenci ya da kendi ailesinin dışındaki herhangi biri olabilecek başka bir insana. Bu, diğer çocuklarından bazılarını size tüketim için fedakarlık olarak sağladığı için ona minnettarlıkla beslenen Doğa'ya pratik bir teşekkür. Ve bu, ahamkara'yı kontrol etmenin başka bir yoludur, yiyeceğin sadece kendini tatmin etmek için değil, tüm varlıkların daha büyük iyiliği için tasarlandığını kabul etmek. Herhangi birini - bir evcil hayvan, bir bitki, bir komşu, bir yabancı - besleyin, böylece biraz Doğa'nın neşesini, bir annenin çocuklarını beslediğinde hissettiği ve sonuç olarak onların büyümesini ve gelişmesini izlediğinde hissettiği neşeyi deneyimleyebilirsiniz.

Yemeğinize başlamadan hemen önce damak tadınızı uyandırmak için biraz zencefil çiğneyin, meyve sularınızı akmaya başlayın ve dilinizi ve ağzınızı arındırın. (Kışkırtılmış insanlar bu adımı atlamalıdır.) Zencefili hazırlamanın iyi bir yolu, onu uzun ince dilimler halinde dilimlemek ve isteğe bağlı bir tutam kaya tuzu ile limon suyunda marine etmektir.

Yemeğinize konsantre olun. Hiçbir TV, radyo, stereo veya konuşma dikkatinizi dağıtmamalıdır. Yemek yerken sessizliği gözlemleyin; daha sonra oturup sohbet edebilirsiniz.

Her lokmayı birçok kez yavaş ve dikkatli bir şekilde çiğneyin. Mümkün olduğunda, cildinizin beyninize sıcaklık ve doku ipuçları gönderebilmesi için ellerinizle yiyin.

Göze çekici gelen, lezzetli, aromatik, dokusu ve sesi hoş olan yiyecekler yiyerek beş duyuyu da besleyin (sıcak bir güvecin köpürmesi veya kızartma krepinin tıslaması gibi).

Yemek yedikten sonra, sindirim ateşinizi desteklemek için suyla karıştırılmış yoğurt karışımını iç. Sindirimi zayıf olan kişiler yağsız yoğurt ve suya 1: 3 oranında yoğurt kullanmalıdır; Daha güçlü sindirime sahip olanlar, 3: 1 yoğurdu suya oranla normal yoğurdu kullanabilirler. V insanlar limon suyu ve bir tutam tuz eklemeli ve karışımı taze doğranmış zencefil veya kırmızı biber veya bütün veya toz kimyon ve kişniş ile baharatlamalıdır. Kişiler kişniş yaprağı veya tohumu veya kakule tozu kullanmalı, daha az limon suyu ve benzeri tatlandırıcılar kullanmalıdır.

akçaağaç şurubu veya hatta şeker. K insanlar, toz zencefil veya karabiber ile bal veya doğranmış yeşil biber gibi diğer acı baharatları kullanmalıdır. Süt ürünlerine alerjisi olan herkes bu adımı atlamalı ve bazı eski yetkililer etin tüketildiği bir öğünde tüm süt ürünlerinden kaçınılması gerektiğini öne sürüyor.

Yemeğin sonunda tekrar şükredin, ağzınızı temizleyin, şu anda artan Pitta nedeniyle görme zayıflamasını önlemek için gözlerinize su uygulayın, idrar yapın ama dışkılamayı teşvik etmeyin ve ardından teşvik etmek için 100 adımlık kısa bir yürüyüş yapın sindirim.

Yemekten bir saat sonra egzersiz yapmaktan veya seks yapmaktan ve iki saat içinde uyumaktan veya ders çalışmaktan kaçının. Aşırı yemek yediyseniz veya fiziksel olarak zayıfsanız, sağ burun deliğinizin sindirimi sıcak tutmak için iyi çalıştığından emin olmak için sol tarafınıza yatmadan birkaç dakika yatın.

Mümkünse, gün batımından sonra hiçbir şey yemeyin. Geceleri yemek yemeniz gerekiyorsa, hafif olsun. Geceleri kavun, yoğurt, susam ürünleri, peynir veya dondurma gibi Kapha üreten yiyecekler yemeyin. Genel olarak, tüm buz gibi yiyecekler sindirimi zayıflatır.

Günün en büyük öğünü ideal olarak sindirim ateşinizin en güçlü olduğu öğlen olmalıdır. Sağlıklı K'ler her gün bir büyük öğün ve daha küçük bir öğün yemeli, öğünler arasında en az altı saatlik bir boşluk bırakmalı ve atıştırma yapmamalıdır. Dengeli P'ler gerekirse aralarında dört ila altı saat aralıklarla günde üç öğün programlayabilir. Sürekli olarak dört saatlik bir boşluğu korurlarsa atıştırabilirler. Vs her zaman günde üç veya dört kez küçük öğünler yemelidir ve en az iki saat aralıklarla gerektiğinde atıştırabilir. Hiç kimse iki öğün veya ara öğün arasında iki saatten az süreye izin vermemelidir çünkü bağırsak, bir sonraki yiyecek deposu için kendini hazırlaması için en azından bu kadar zamana ihtiyaç duyar.

Gıdanın Nitelikleri

Tüm yiyecekler de *ışık* veya *ağır* sindirim için. Hafif yiyecekler arasında pirinç, maş fasulyesi ve geyik eti gibi yabani etler bulunur. Ağır yiyecekler arasında süt, siyah fasulye, çiğ meyve ve sebzeler, sığır eti ve domuz eti bulunur. Yemek pişirmek ve hazırlamak bu nitelikleri değiştirebilir; örneğin safranla ısıtıldığında süt daha hafif hale gelir ve sütle pişirilerek pirinç ağırlaştırılır.

Genel olarak hayvan eti sebzelerden, baklagillerden veya tahıllardan daha ağırdır; çiğ yiyecekler pişirilenden daha ağırdır; ve korunmuş yiyecekler tazeden daha ağırdır. Çiğ yemek

ve pişmiş yiyecekler aynı öğünde birlikte tüketilmemelidir, küçük miktarlarda çiğ yiyecekler, pişmiş yemekle birlikte meze veya Hint turşusu veya çiğ öğünde az miktarda sos veya sos hariçtir. Ağır ve hafif yiyecekleri aynı öğünde karıştırmayın; taze yiyecekleri artıklarıyla karıştırmayın. Meksika yemekleri ve dondurma gibi çok sıcak ve çok soğuk maddeler aynı öğünde birlikte tüketilmemelidir.

Hafif yiyecekler, zihnin beden, zihin ve ruhu bütünleştirme çabalarına yardımcı olur çünkü sindirim sürecinde vücuda daha az kan çeker. Ağır yiyeceklerin sindirilmesi için daha fazla enerji girişi gerekir; bağırsaklara daha fazla kan çeker ve beynin kullanması için daha az şey bırakır. Pirinç hafif, buğday ağır. Kuzey Hindistan'ın buğday yiyicileri, Güney Hindistan'ın pirinç yiyicilerinden daha kitlesel bir şekilde inşa edilmelerinden gurur duyuyorlar. Güney Kızılderililer, "buğdayın kas gücünü artırdığı, pirinç beyni artırdığı" şeklindeki kendini beğenmişlikle karşı çıkıyor. Bhagavad Gita'ya göre, uygun miktarlarda yenildiğinde ve uygun şekilde sindirildiğinde zihinsel dengeyi en çok artıran gıda maddeleri pirinç, maş fasulyesi, süt, *Ghee (* açık tereyağı), bal ve saf su.

Hafif yiyeceklerden dilediğiniz kadar yiyebilirsiniz, ancak ötesine geçemezsiniz, ancak arzu edebileceğiniz ağır yiyecek miktarının yarısından fazlasını yememelisiniz. Zayıf, hasta, hareketsiz veya egzersiz yapmayan kişiler, ne kadar hafif olursa olsun, herhangi bir katı gıda kapasitesinin yarısından fazlasını almamalı ve kapasitelerinin dörtte birini sıvı olarak almalıdır. Midenin kalan dörtte biri, sindirim sularının besinlerle uygun şekilde karıştırılmasına yer açmak için boş bırakılmalıdır. Bazı yetkililer bu oranların üçte bire eşit olması gerektiğini öne sürüyor.

V kişilerin pişmiş yemeğe ihtiyaç duymaları, genellikle en iyi çiğ yiyecekleri yapan P kişilere göre daha olasıdır. Kendilerini tamamen çiğ gıda diyetinde dengeleyebilen saf V'ler bulmak nadirdir, oysa birçok P veya PK insanı neredeyse sonsuza kadar çiğ yiyeceklerle yaşayabilir. VP çalışanları genellikle ilkbahar ve yaz aylarında çiğ yiyeceklerde rahatça var olabilirler. Çiğ yiyecekler, K ve VK'lılar için sindirim sistemini canlandırmaya yardımcı olur, ancak iç ateş eksikliği, bu tür insanların çiğ yiyecekleri aşırı tüketebileceği anlamına gelir.

V insanlar tek kaplık yemeklerde en iyisini yapar: çorbalar, güveçler, güveçler ve benzerleri. Bir güveçte tüm malzemeler - et, tahıl, baklagil, sebze, meyve, baharat - kendi bireyselliklerini yitirir ve tek bir maddeye kaynaklanır. Ayrı ayrı alındığında, her ayrı yiyecek vücuttan farklı sindirim ilgisi gerektirir. Bu tür yiyecekler bağırsağa girdikten sonra bu dikkat için savaşabilir.

hazımsızlığa neden olur.

Yiyecek birleştirme, V insanlar için diğer türlere göre daha önemlidir. V sindirim sistemi, miktarı ne kadar küçük olursa olsun, çeşitli yiyecekleri aynı anda işleme kapasitesine sahip değildir, çünkü Vata'nın kuruluğu ve değişkenliği sindirim tepkisini sınırlar. Diyetteki düzensizlik Vata'yı rahatsız eder ve sindirimi daha da kötüleştirir. Bununla birlikte, tek tabaklık bir yemekte, çeşitli yiyecekler tencerede farklılıklarını çözdüler, savaşılması gereken ne varsa savaştılar ve daha sonra tükettiğiniz bir sonuca varırlar. Hastalık, iyileşme ve gençleştirme terapisi sırasında tek kapta yemek herkes için en iyisidir.

İçine bal pişirilmiş, fazla pişmiş, az pişmiş, yanmış, tatsız, olgunlaşmamış, olgunlaşmamış, çürümüş, bayat ve başka türlü iğrenç olanlar gibi yanlış hazırlanmış gıda maddelerinden kaçının. Derin yağda kızartılmış yiyecekler, Üç Doshayı daha da kötüleştirir. Kızartma işlemi sırasında oluşan kuruluktan dolayı vata, kızartma işleminin ısısı ve ortaya çıkan yemeğin ekşimiş yağlılığı nedeniyle Pitta, yağın ağırlığı ve kızartmadan sonra yiyeceğin yapışkanlığından dolayı Kapha artmaktadır. Derin yağda kızartılmış yiyecekler de görme yeteneğini bozar ve düzenli olarak yenmemelidir.

Yediğiniz her yemek vücudunuzu olduğu kadar zihninizi de etkiler. Zihnin olası üç durumu vardır:

Sattva, veya *denge,* doğru bir şekilde ayrımcılık yaptığı zihnin normal durumu;

Rajas, veya *hareket,* aşırı zihinsel aktivitenin ayrımcılığı zayıflattığı bir durum; ve

Tamas, veya *eylemsizlik,* Yetersiz zihinsel çevikliğin ayrımcılığı zayıflattığı bir durum.

Tadı çürümüş ya da kötü olan ya da alkol gibi fermente edilmiş ya da çok uzun süre muhafaza edilmiş yiyecekler Tamas'ı teşvik eder. Baklagiller ve et, balık ve kümes hayvanı gibi diğer yüksek proteinli yiyecekler, keskin baharatların yaptığı gibi Rajas'ı artırır. Rajas ve Tamas zihin-beden-ruh bütünleşmesini bozar. Bu entegrasyonu destekleyen Sattva, tahıllar ve meyveler gibi iyi sindirilmiş Tatlı yiyecekler ve belirli sebzeler ve süt ürünleri ile desteklenmektedir.

Rajasic ve Tamasic olan sarımsak ve soğanın içilmesi yasaktır.

yogiler çünkü vücutta bilinci daha sağlam bir şekilde köklendirirler. Manevi bir yol izleyen pek çok insan, sağlıklı kaldıkları sürece sorun olmayan bu kısıtlamayı da takip eder. Ancak dengesiz olduklarında, vücut bilincini geliştirmek için sarımsak, soğan ve benzeri diğer maddeleri kullanmak ve sağlığına döndüklerinde katı ruhani gıda disiplinine geri dönmek için genellikle iyi yapacaklardır.

Mümkün olduğunca doğrudan çiftlikten yemek yiyin. Üstün tazelik ve lezzet sunmanın yanı sıra, bu tür ürünler size daha az elden ulaşmıştır. Şehirlerimizde satın aldığımız yiyecekler sofralarımıza ulaşmadan önce çiftçinin, bayinin, toptancının ve perakendecinin elinden geçti. Bu değerlerin her biri, yiyecekle fedakarlık için bir kutsal değil, kâr amacı güden bir amaç için uğraşmış ve böylece yiyeceğe olumsuzluk katmıştır. Gıdalardaki olumsuzluk zihni rahatsız eder.

Yeme alışkanlıkları sindirim kapasitesini etkiler. Örneğin, her zaman pişmiş yemek yerseniz, çiğ yiyecek yediğiniz gün, sisteminiz buna alışkın olmadığı için sindirmekte zorlanacaksınız. Bazı alışkanlıklar iyidir: düzenli olarak pirinç, buğday, arpa, maş fasulyesi, daikon turpu, zencefil, soğan, sarımsak, üzüm, nar, ayran veya çalkalanmış yoğurt, yağ, kaya tuzu ve saf su kullanımı, bünyesine izin veren herkes için iyidir. onları. Örneğin, insanlar sarımsağı alışkanlık haline getirmemelidir; onlar için çok sıcak. Yabani av, düzenli kullanıma uygun tek ettir.

Yapmanız gereken gıda maddeleri *asla* uygun şekilde sindirilemeyecek kadar ağır oldukları için alışılmış hale gelirler: çırpılmış yoğurt, domuz eti, sığır eti, koyun eti, kurutulmuş et, kurutulmuş sebzeler, pekmez ve peynirin yanı sıra çok soğuk, çok sıcak, tamamen tatsız veya çok yoğun yiyecekler tadı.

Ayurveda'da et, güçten düşmüş hastalar, savaşçılar ve kendilerini aşırı tüketenler için zorunludur. Ancak sindirim için çok ağır olan et, diğer yiyeceklere göre daha hızlı çürür ve çok çabuk üretir. Yorucu bir şekilde egzersiz yapmadığınız sürece, düzenli et yemek Et yerine Yağı artıracaktır. Vata'dan etkilenen bireyler için iyi olmayan dayanıklılıktan ziyade hızı arttırır. Et zihni ısıtır ve vücudu ısıtır, ancak soğuk iklimlerde bile aşırıya kaçmak için kullanılmamalıdır. Günümüz etlerinin çoğu da kalitesizdir, antibiyotik ve diğer ilaçlarla dolu yemlik hayvanlardan alınır ve hiç egzersiz yapmadıkları için tüm ama dokularında kalırlar.

Ezoterik olarak, hayvanın katledilmeyi beklerken hissettiği korku ve

Onu katleden insana duyduğu nefret etinin bileşimini değiştirir ve onu yiyen kişide korku ve öfkeyi artırır. Yiyeceklerimizin toplanmasına ne kadar çok şiddet katılırsa, hayatımızdaki şiddet o kadar artar. Ayrıca, sindirim atıkları kısmen terle atıldığı için, et yiyen kişi her gün kendi vücudunun kokusuna oturur, korku ve öfkeyi teşvik eden kimyasalları solur ve bu korkuyu ve öfkeyi başkalarına yansıtır. Herkes etten kaçınamaz, ancak yapabildiğiniz zaman etmelisiniz.

Her Anayasaya Uygun Gıdalar

Her besin maddesinin kendi kişiliği, bilincinizle etkileşime giren ve onu etkileyen bir Lezzet kişiliği vardır. Bir gıdanın Tadı, Enerjisi ve Sindirim Sonrası Etkisi bilgisi, tam olarak kolayca bilinemeyecek kadar karmaşık olan etkilerinin tahmin edilmesini kolaylaştırır. Her anayasal türünden sonra aşağıda listelenen gıda maddeleri, genellikle o anayasaya uygun olan maddelerdir. Listeler münhasır değildir ve her öğe için yapılan gözlemler, gıda alerjileri, sindirim kapasitesi ve mevcut dosha şiddetlenmesi de dahil olmak üzere yiyenin durumuna bağlıdır. Ölümsüzlük nektarı, onu sindiremeyenler için zehirlidir.

VATA ANAYASALARI İÇİN GIDALAR

Tatlı, Ekşi ve Tuzlu yiyecekler, sistemi tatmin ettikleri ve iyi beslenmeyle ilgili güvensizliklerini azalttığı için genellikle V insanları için iyidir. Acı, Keskin ve Sıkıştırıcı yiyecekler Vata için daha az faydalıdır; sistemi kuruturlar ve duygusal istikrarsızlığı, özellikle de güvensizliği yoğunlaştırırlar. Herhangi bir Tattan büyük miktarlarda kaçının, çünkü Vata fazlalıkla daha da kötüleşir.

Taneler - Tüm tahıllar arasında buğday en çok Vs için tatmin edicidir, ancak ağırdır ve alerjisi olması kolaydır. İyi pişmiş yulaf ve pirinç genellikle iyidir. Karabuğday, mısır, darı ve çavdarın tümü kurutma eğilimindedir ve bu nedenle V için diğer tahıllar kadar iyi değildir, ancak tahıl bir kategori olarak besleyici olduğundan ve bu nedenle V insanları için arzu edildiğinden, ara sıra çeşitlilik için tüketilebilirler. Kuruluğunu azaltmak için özellikle bol su ve tereyağı, saf yağ veya sıvı yağ ilave edilerek pişirilmelidir. Pirinç lapası, sindirimi felaket olan herkes için idealdir. Mayalı

Fermantasyondan sonra gaz kabarcıklarıyla dolan ekmek, V insanları için iyi bir temel gıda değildir. Tavlanmamış ekmek daha iyidir, ancak her türden ekmek fırınlanarak biraz kuruduğundan, V türleri için her zaman taze pişmiş tahıllar tercih edilir.

sebzeler - V gut, çiğ sebzeleri pişirmeyi tercih eder. V listesinde eksik olan mantar, patlıcan, bezelye ve ıspanak gibi sebzelerin bir kısmı bile, iyi pişirilip sadece ara sıra tüketiliyorsa V insanlar için uygundur. Listede bulunan soğan ve bamya gibi diğerleri, genellikle onları çiğ tüketen V. kişiye zorluk çıkarır. Kereviz gibi çoğu sert, sert sebzeler meyve suları olarak daha iyi sindirilir. Maydanoz, kişniş (kişniş yaprağı, Çin maydanozu olarak da bilinir), marul, ıspanak ve filiz gibi yapraklı yeşilliklerin salataları, iyi yağlı veya kremsi bir sosla yenilirse, zaman zaman Vs için iyidir.

Salatalık, kabak ve kabak, yağ ile iyi pişirilirse zaman zaman tüketilebilir. Domatesler çiğ olduğunda Vs için iyi değildir, ancak örneğin bir makarna unu olarak pişirilen domates sosu, sindirilemeyen domates kabuğu ve tohumları çıkarıldığı için uygun olabilir. Eklemleri veya kasları sertleşen ve ağrılı olan V türleri, derin oturmuş ama acı çekiyor olabilir, ıspanak, patates, domates, patlıcan ve biberden kesinlikle uzak durulmalıdır.

V türleri için en iyi sebzelerden bazıları şunlardır:

Kuşkonmaz, Pancar, Havuç, Kereviz, Sarımsak, Yeşil Fasulye, Bamya, Soğan, Yaban Havucu, Turp, Rutabagas, Şalgam, Tatlı Patates, Su Kestanesi

Meyveler - Kızılcık ve nar gibi doğal olarak sıkıcı olanlar veya elma gibi kuruyan meyveler hariç, çoğu meyve Vs için iyidir. Bununla birlikte, kızılcık sosu ve nar şurubu, haşlanmış veya fırında pişirilmiş elma veya elma püresi gibi kabul edilebilir. Tatlı nar suyu caizdir. Tüm kuru meyveler, incir ve üzüm gibi Tatlılar bile, suda bekletilerek veya daha iyisi onları ısıtan pilav ile normal sululuğa dönüştürülmedikçe, Vs için uygun değildir.

Olgunlaşmamış meyvelerden, özellikle de olgunlaşmadığında sıkıcı olan muzlardan kaçınılmalıdır. Olgun muzlar iyidir, ancak mantıklı bir şekilde kullanıldıklarından ishali veya kabızlığı kontrol edebilirler ve bağırsakları yatıştırırlar. Mango

ve kayısılar özellikle iyidir. Kavun aşırı kullanımı hem Vata hem de Kapha'yı rahatsız edebilir ve panzehir olarak kavun üzerine rezene, karanfil, karabiber veya kırmızı biber yenilerek önlenebilir.

Vs için iyi meyveler şunları içerir:

Kayısı, Avokado, Muz, Çilek, Kiraz, Hindistan Cevizi, Hurma, İncir, Greyfurt, Üzüm, Limon, Mango, Kavun, Nektarin, Portakal, Papaya, Şeftali, Armut, Hurma, Ananas, Erik

Etli Yiyecekler - Diyetlerinde gerçekten hayvansal gıdalara ihtiyaç duyan tek insanlar Vs'dir. Bu hayvansal gıdaların sağladığı tam proteinlere ihtiyaçları var. Hayvan etindeki aşırı hoşgörü, hassas V sindirimini hızla zayıflatır. İyi sindirilmiş olsa bile, herhangi bir yüksek proteinli gıdanın uzun süreli kullanımı her zaman Vata'yı artırır, çünkü protein sindiriminin kalıntıları vücudun azotlu atık yüküne katkıda bulunur.

Birçok V, hayvansal protein ihtiyacını süt ürünlerini makul bir şekilde kullanarak karşılayabilmektedir. Aksi takdirde yumurta, tavuk, hindi, taze balık ve geyik eti genel olarak Vs için iyidir. Piyasada satılan tek kırmızı et yemeleri gereken keçi veya kuzu etidir ve bu bazen sisteme geçici bir denge sağlamaya yardımcı olabilir. Keçi, V insanlar için iyidir; kuzu eti düzenli olarak tüketilmemelidir. V kişisinin derhal "topraklanması" için kesinlikle gerekli olduğunda sığır etine izin verilir. Alerjiye neden olma potansiyeli nedeniyle kabuklu deniz hayvanlarına özen gösterilmelidir. Yumurtalar, mümkünse sütle karıştırılmalı veya buğulama yapılmalıdır; kızarmış yumurta düzenli tüketime uygun değildir.

Bakliyat - Baklagiller, sebze aleminin ete eşdeğeridir. Metabolik yan ürünü azotlu atık olan sindirimi zor protein bakımından yüksektirler. Azot bir gazdır ve tüm gazlar Vata'yı artırır. Nitrojenin oksijenden nefret eden bazı kanserlerin gelişimi için gerekli olduğu bile gösterilmiştir. Yüksek proteinli atıklar, dışarı atıldıklarında sistemden kalsiyumu da süzerek kemikleri potansiyel olarak zayıflatmaları bakımından iki kat tehlikelidir. Bu istenmeyen sonuçları önlemek için, her tür proteine aşırı düşkünlükten kaçınmak herkes için en iyisidir. Maş fasulyesi, tüm yüksek proteinli yiyeceklerin en iyisidir çünkü bunlar sindirim için en hafiftir ve zihni en az rahatsız eder. Yer fıstığı kanı pıhtılaşmaya teşvik eder ve dolaşımı bozulmuş hiç kimse tarafından yenmemelidir.

Baklagilleri kanı kirletmelerini önlemek için zerdeçal ile pişirin; sindirim ateşini canlandırmak için kimyon ve kişniş tohumları ile; ve Vata'nın rahatsız olmasını önlemek için zencefil, sarımsak veya asafetida. Aynı Vata kontrol amacı için tencereye biraz yağ ekleyin. Fasulye ve bezelye nedeniyle artan Vata, genellikle baklagilleri en az bir saat ıslatarak ve pişirmeden önce ıslatma suyunu atarak azaltılabilen bağırsak gazı şeklinde gelir. Hala çok gaz üretiyorlarsa, fazla su ile beş ila on dakika kaynatın ve pişirmeye başlamadan önce bu sıvıyı da atın.

Hindistan'da bezelye ve mercimek çoğunlukla bölünmüş olarak kullanılır. Yarma, baklagillerin daha fazla yüzeyini pişirme işlemine maruz bırakır ve sindirilemeyen dış tabakayı ortadan kaldırır. Bu bölünmüş bakliyatları kullanmanın en iyi yolu, onları iyi baharatlanmış bir çorba haline getirmek ve tahıllarla birlikte tüketmektir. Bölünmüş bezelye ve fasulyeleri bulamazsanız, önce onları filizlendirebilir ve ardından kabuklarını yıkayabilirsiniz.

Vs, herhangi bir öğünde yalnızca az miktarda baklagil yemelidir. Önceden sindirilmiş olan tofu bile, uzun bir süre boyunca büyük miktarlarda günlük olarak tüketilirse, Vata'yı ağırlaştırabilir. V insanları için en iyi baklagiller siyah mercimek, kırmızı mercimek, nohut, maş fasulyesi ve tofudur. Siyah mercimek çok güçlendiricidir ancak sindirimi de çok ağırdır. Pişirmeden önce iyice ıslatılmaları ve fazladan sarımsak veya asafetida ile pişirilmeleri gerekir.

Kuruyemiş ve Tohumlar - Badem kuruyemişlerin en iyisidir. Asla bağırsağın içini tahriş eden derileriyle birlikte yenmemeli ve sıcak suda beyazlatılmamalıdır. Bir gece ılık suda bekletin ve ertesi sabah soyun. Bazıları, her sabah on bademin vücuda bütün gün için yeterli besin sağladığını iddia ediyor. Kabak tohumları bir beyin toniğidir. Sindirim için ağır olan susam ürünlerinin aşırı kullanımı, gastrointestinal sistemin tonunu giderek bozar. Tüm kabuklu yemişler ve tohumlar V insanlar için iyidir, ancak fındık ve tohum tereyağı veya süt haline getirilmedikçe düzenli kullanım için fazla konsantredir. Çok konsantre yiyecekler, sindirim sularının nüfuz etmesine karşı dirençlidir ve Vata kaynaklı hazımsızlığın başlıca nedenlerinden biridir.

Yağlar - Genelde susam en iyi yağdır ve en kötüsü aspir yağıdır, ancak tüm yağlar V. için iyidir. Badem yağı beyne, saça hindistan cevizi ve susam yağlarına ve cilt için hardal yağına iyi gelir.

Mandıra - Tüm süt ürünleri, alerjisi olmayan V türleri için iyidir. Sert peynirler az tüketilmelidir; çünkü çok kompaktlar ve

konsantre, fondü veya chile con queso gibi daha sıvı bir formda pişirilmelidir. Su ile harmanlanmış ve zencefil, kimyon veya benzerleri ile baharatlanmış yoğurt, Vata'nın sistemden uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

Tatlandırıcılar - Tatlı, Vata'yı azaltır. Vs, kendileri için zehirli olan beyaz şeker dışında herhangi bir tatlandırıcıyı ölçülü olarak kullanabilir. Bal serbestçe kullanılabilir ancak asla pişirilmemelidir. Tatlı'nın aşırı kullanımı sonunda Vata'yı artırır.

Baharat - Tüm baharatlar ve özellikle zencefil ve sarımsak, küçük miktarlarda Vs ve VK'ler için iyidir. Vs, sindirim kapasitelerini iyileştirme umuduyla her zaman baharatları aşırı kullanma eğilimindedir, ancak sonunda sıcak baharatların aşırı kullanımı Vata'yı kötüleştirir. VP çalışanları baharatlara karşı dikkatli olmalıdır; doğalarının V yönü onları arzuluyor ama P yönünü ciddi şekilde kötüleştirebiliyor. Asafetida, Vata kontrolü için en iyi baharatlardan biridir, ancak karaciğeri veya zihni çok "sıcak" olan hiç kimse tarafından kullanılmamalıdır. Soğuk rezene veya sandal ağacı çayı, bir V kişide asafetidanın kötü etkilerinin üstesinden gelebilir; Diğer dosha türleri için nar ve elma kullanılabilir.

Ahlaksızlıklar - Bu kategori dahil edilmiştir çünkü insanlar ara sıra kötülüğün kurbanı olurlar. Eğer günah işleyeceksen, en azından bunu akıllıca yapmalı ve suçluluk ya da yan etkilere kapılmaktan kaçınmalısın. Hiç kimse sarhoş edici bir maddeyi alışkanlıkla kullanmamalıdır.

V insanlar bağımlılığa yatkındır. Başta tütün, şeker ve kafein olmak üzere tüm kötü alışkanlıklardan uzak durmalıdırlar. Yemekle veya yemekten sonra suyla seyreltilmiş yarım bardak şarap, bir V insanı için faydalıdır; daha büyük miktarlarda alkol ölümcül olabilir. Kimyasal katkı maddesi içerdiğini bildikleri tüm şaraplardan kaçınmalıdır. Bira, maya içeriği nedeniyle Vs için şarap kadar iyi değildir ve sert likör V yapısı için çok yoğundur. Yoğunluğun kendisi V insanları için sarhoştur, ancak yoğunluk tutarsızlığı teşvik eder. Gevşeme ve meditasyon daha iyidir.

PİTTA ANAYASALARI İÇİN GIDALAR

P insanlar Ekşi, Tuzlu ve Keskin, "sıcak" Tatlardan kaçınmalı ve Tatlı, Acı ve Sıkılaştırıcı, "soğuk" Tatlara odaklanmalıdır. Vs özellikle kafein ve şekerden uzak duracaksa, Ps özellikle et, yumurta, alkol ve tuzdan uzak durmalıdır. Tüm bu maddeler Pitta'nın doğal agresif ve kompulsif eğilimlerini artırır. Tahıllar, meyveler ve sebzeler Pitta ısısını soğutur ve P diyetinin çoğunu oluşturmalıdır. Vejetaryenlik, P insanları için en iyisidir; her

saf P, vejeteryan olmak için samimi bir çaba göstermelidir.

Taneler - Arpa, hem soğutması hem de kurutması nedeniyle P insanlar için en önemli tahıldır ve fazla mide asidini azaltmaya yardımcı olur. Ardından pirinç gelir, ardından yulaf ve buğday gelir. Karabuğday, mısır, darı ve çavdar tamamen ısınır ve Ps tarafından alışkanlıkla tüketilmemelidir. Mayalı ekmekler, fermantasyon sırasında oluşan ekşilikten dolayı Pitta için iyi değildir, ancak pire edilmemiş ekmekler iyidir.

sebzeler - Ps gün boyu sebze yiyebilir ve sadece domates gibi ekşi sebzelerden ve turp gibi keskin sebzelerden uzak durmalıdır. Her türlü domates yasaktır. Sarımsaktan kaçınılmalıdır. Pancarlar, havuçlar ve daikon adı verilen uzun beyaz turplar karaciğeri saflaştırır ve Pitta zaten artmadığı sürece P'nin Pitta'yı kontrol etmesine yardımcı olur. Pitta rahatsız edilirse bunlardan kaçınılmalıdır.

Buharda pişirilmiş beyaz veya sarı soğan, P'li insanlar için zaman zaman iyidir çünkü bu soğanlar Sıcak olsalar bile pişerken Keskinliklerini kaybederler ve tamamen Tatlı olurlar. Kırmızı veya mor soğan, tüm biber çeşitleri gibi Ps için çok Keskindir. Kremalı ıspanak veya süzme peynirli ıspanak, P türleri için genellikle tatmin edicidir. Normalde izin verilen maydanoz gibi sebzelerden bile, yaş veya büyüme koşulları nedeniyle alışılmadık derecede Ekşi veya Keskin tadı varsa, kaçınılmalıdır. Aynı şekilde, aşağıda listelenmemiş sebzeler bile, belirli bir örnek alışılmadık derecede Tatlı olduğunda izin verilir.

Ps bu sebzelerle en iyisini yapar:

Kuşkonmaz, Brokoli, Brüksel Lahanası, Lahana, Kişniş, Salatalık, Karnabahar, Kereviz, Ter, Yeşil Fasulye, Yapraklı Yeşiller, Marul, Mantar, Bamya, Bezelye, Maydanoz, Patates, Lahanası, Kabak, Su Kestanesi, Kabak

Meyveler - Ps Tatlı meyveler yemeli ve Ekşi meyvelerden kaçınmalıdır. Aşağıdaki listede Ekşi olabilecek herhangi bir meyve parçası yenmemelidir; buna özellikle elma, kiraz, üzüm, portakal, ananas ve nar dahildir. Aynı şekilde, bu listede yer almayan meyveler gibi meyveler son derece Tatlı ise yenebilir. Papaya, P anayasası için genellikle fazla "ateşli". Muzlar, Tatlı olsalar ve ülserleri iyileştirmeye yardımcı olsalar da, Sindirim Sonrası Ekşi Etkiye sahiptir ve P türleri tarafından düzenli olarak yenmemelidir. İncir ve üzümler özellikle Ps için iyidir çünkü ikisi de Tatlıdır ve

müshiller. Üzüm, Meyve Kraliçesi ve mango Kral'dır. Limon ve misket limonu Ekşi olsa da, az kullanılırsa pideyi azaltırlar; Bununla birlikte, özellikle limonların aşırı kullanımı Pitta'yı artıracaktır.

Aşağıdaki meyveler Ps için en iyisidir:

Elma, Kayısı, Avokado, Kiraz, Hindistan Cevizi, Kuru Meyveler, İncir, Üzüm, Limon, Mango, Kavun, Nektarin, Portakal, Şeftali, Armut, Hurma, Ananas, Erik, Nar

Etli Yiyecekler - P insanlar "sıcak" olan ve alerjiye neden olma eğiliminde olan tüm deniz ürünlerinden kaçınmalıdır. Yumurta sarısı sıcaktır ve yumurta beyazı soğur. Ps etli yiyecekleri sindirebilir, ancak kanı kirlettiği ve saldırganlığı ve sinirliliği teşvik ettiği için genellikle onlardan kaçınmalıdır. P insanlar için tavuk, hindi, tavşan ve geyik eti caizdir.

Bakliyat - P'li insanlar çoğu yiyeceği iyi sindirirken, baklagillerin aşırı tüketimine karşı dikkatli olmalıdırlar çünkü Vata'yı ağırlaştıran aynı azotlu atıklar asitliği ile Pitta'yı da kötüleştirir. Ancak küçük miktarlarda kırmızı ve sarı mercimek dışındaki tüm baklagiller onlar için iyidir. Ps için en iyi baklagiller siyah mercimek, nohut, maş fasulyesi ve tofudur.

Kuruyemiş ve Tohumlar - Çoğu kuruyemiş ve tohum, P türleri için çok sıcak ve yağlıdır. Hindistan cevizi, P'li insanlar için iyidir, çünkü yağlı olmasına rağmen aynı zamanda çok soğur. Taze sıkılmış hindistan cevizi sütü ağırlaştırılmış Pitta için mükemmeldir. Ayçekirdeği ve kabak çekirdeği de caizdir.

Yağlar - Ps az miktarda badem veya keten yağı ve daha fazla miktarda hindistancevizi, zeytinyağı veya ayçiçek yağı tüketebilir ancak fazla yağ tüketmemelidir.

Mandıra - Süt, tuzsuz tereyağı ve yağ gibi tüm tatlı süt ürünleri P türleri için iyidir; Ekşi ürünler yoktur. Yoğurt, tarçın veya kişniş ve birkaç damla limon suyu ile baharatlanır, tatlandırıcı eklenir ve eşit miktarda su ile karıştırılırsa tüketilebilir. P insanlar yumuşak, tuzsuz peynirler kullanmalıdır; sert peynirler kesinlikle sınırlandırılmalıdır.

Tatlandırıcılar - Pide tatlılarla rahatlar. Ps şeker dahil Tatlı yiyecekleri en iyi şekilde işleyebilir çünkü tatlılar ısıyı azaltır. Bu nedenle, sıcak ülkelerde yaşayanlar daha soğuk iklimlerde yaşayanlara göre daha fazla şeker yiyip daha az acı çekebilirler. Pekmez "sıcaktır" ve Ps kullanmamalıdır. Uzun süreli aşırı bal kullanımı,

Bu aynı zamanda "sıcak" olan, teorik olarak Pitta'yı ağırlaştırabilir.

Baharat - Baharatlar tipik P agresif sabırsızlığını artırır. Ps, sıcak baharat bağımlısı olma isteğine direnmeli ve sadece burada listelenen soğutma baharatlarını kullanmalıdır. Hardal, P diyetinden çıkarılmalı ve tuz elimine edilmeli veya önemli ölçüde azaltılmalıdır. Sıcak olan kimyon denge için her zaman kişniş ile birlikte kullanılır. P halkı tarafından düzenli kullanım için en iyi baharatlar kakule, tarçın, kişniş, rezene ve zerdeçal ile az miktarda kimyon ve karabiberdir.

Ahlaksızlıklar - Tütün, alkol gibi P sistemi için çok sıcaktır. Bununla birlikte, ara sıra bir bira, bir P'nin rahatlamasına yardımcı olabilir. Siyah çay sıkılaştırıcıdır ve ara sıra kullanılabilir. Kahve keskin ve karaciğeri tahriş edicidir ve alışkanlık olarak kullanılmamalıdır. Uzun süre kahve kullanımı sindirim ateşini zayıflatır ve kanı aşırı ısıtır, bu da zayıflama, baş ağrısı, çarpıntı ve nefes almada zorluk gibi belirtilere neden olur. Kahve bağımlılığı tedavisi hem Vata hem de Pitta'yı ele almalı ve etkilerini panzehir etmek için süt, yağ ve tereyağını serbestçe kullanmalıdır.

KAPHA ANAYASALARI İÇİN GIDALAR

İnsanların bedenlerini ve zihinlerini canlandıran Acı, Keskin ve Sıkıcı yiyeceklere konsantre olmaları ve yollarına sabit kalmalarına yardımcı olan Tatlı, Ekşi ve Tuzlu maddelerden kaçınmaları gerekir. Ks asla kızartılmış veya yağlı yiyecekler yememeli ve süt ürünlerinden uzak durmalıdır. Yağ, K tipleri için olabilecek en kötü besindir. Sebzeler, yedikleri toplam yiyecek miktarını sınırlaması gereken dengeli K'ler için en iyisidir.

Taneler - K insan, V veya P insanlarından daha az tahıla ihtiyaç duyar. Sıcak, kuruyan tahıllar karabuğday ve darı Ks için en iyisidir, ardından arpa, pirinç ve mısır gelir. K kişi kavrulmuş veya kuru pişirilmiş tahıllarla en iyisini yapar. Tüm ekmekler kızartılmalı veya daha iyisi kaçınılmalıdır. Buğday Ks'ye iyi gelemeyecek kadar ağır, soğuk ve yağlı.

sebzeler - Patates, domates ve kestane dışında tüm sebzeler K için iyidir. Salatalıklar Tatlı olsa da aynı zamanda Acı ve Sıkıştırıcıdır ve bu nedenle Kapha'yı ağırlaştırmaz. K insanlar çok tatlı, çok ekşi ve çok sulu sebzelerden kaçınmalıdır. Aksi takdirde, istedikleri sıklıkta istedikleri kadar sebze yiyebilirler. Yapraklı yeşillikler ve tohum içeren sebzeler (

kabak) doğal olarak daha dünyevi olan kök sebzelere tercih edilmelidir. Çiğ sebzeler iyidir; buharda veya tavada kızartılmış sebzelerin sindirimi daha kolaydır. Biber K tipleri için iyidir. Acı biber, kırmızı biber veya diğer acı keskin baharatları aşırı dozda kullanan kişiler, ortaya çıkan herhangi bir Pitta şiddetlenmesini panzehir için ghee kullanabilir.

Meyveler - K insanlar hem çok tatlı hem de çok ekşi meyvelerden ve çok sulu meyvelerden kaçınmalıdır. Kuru erik gibi kuru meyveler iyidir. Ks için en iyi meyveler elma, kayısı, kızılcık, mango, şeftali, armut ve nardır.

Etli Yiyecekler - K insan etli yiyeceklere nadiren ihtiyaç duyar çünkü etleri diğer yiyecekler tarafından yeterince beslenir. Et yedikleri zaman, kavrulmuş, ızgarada pişirilmeli, fırınlanmalı veya başka bir şekilde kuru pişirilmeli, ancak asla kızartılmamalıdır. Tavuk, yumurta, tavşan, deniz ürünleri ve geyik eti yiyebilirler.

Bakliyat - K kişi baklagilleri et yemesi gerekenden fazla yememelidir; vücutları büyük miktarlarda proteine ihtiyaç duymaz. Hayvansal yağ eksikliği nedeniyle baklagiller Ks için etten çok daha iyidir. Bununla birlikte, K insanlar siyah mercimek, barbunya ve soya fasulyesi gibi en ağır baklagillerden kaçınmalıdır. İyi pişirilmiş tofu, Ks için küçük miktarlarda kabul edilebilir, çünkü daha büyük miktarlar Kapha'yı artırabilir. K insanlar için en iyi baklagiller siyah fasulye, maş fasulyesi, barbunya ve kırmızı mercimektir.

Kuruyemiş ve Tohumlar - K kişi fındık ve tohumların ağır, yağlı enerjisine ihtiyaç duymaz ve bunlardan kaçınmalıdır. Zaman zaman ayçiçeği çekirdeği ve kabak çekirdeği yiyebilirler.

Yağlar - K kişi yağ kullanımından kaçınmalıdır. Gerektiğinde badem, mısır, aspir veya ayçiçek yağlarını kullanabilirler.

Mandıra - K tipleri, Kapha'nın kendi özelliklerine çok benzeyen süt ürünlerinin ağır, yağlı, yapışkan, serinletici özelliklerine ihtiyaç duymaz. Küçük miktarlarda yağ iyidir. Keçi sütü inek sütünden daha iyidir çünkü "daha sıcaktır". Keçi sütü sindirim için inek sütünden daha hafiftir ve inek sütünün bazen yapabildiği gibi solunum yolu hastalıklarını desteklemez.

Tatlandırıcılar - Kapha tatlılarla artar ve Ks, Kapha'yı azaltmaya yardımcı olan çiğ bal dışında hiçbir tatlandırıcı kullanmamalıdır.

Baharat - Ks, organizmalarını uyandırmak için yararlı baharat bulur; Kapha'yı doğrudan artıran tuz dışındaki tüm baharatları kullanabilirler. V insanlarına gelince, zencefil ve sarımsak Ks için en iyisidir.

Ahlaksızlıklar - Sadece saf K kişiler uyarıcıların ara sıra kullanımından gerçekten yararlanabilir. Siyah çay onlar için iyidir ve kahve kabul edilebilir. Ara sıra sigara içmek Ks için Vs veya Ps için olduğu kadar kötü değildir çünkü dumanın ısısı ve inceliği Kapha'yı azaltmaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, sigara içmeye aşırı düşkünlüğün Kapha'yı artıracağı kesindir. K insanların gerçekten alkol kullanmasına gerek yok. Bunu yaptıklarında biradan kaçınmalı ve sadece şarap veya seyreltilmiş sert likör içmelidirler. Yalnızca saf Ks sert likköre dokunmalıdır.

Yukarıdaki öneriler yalnızca kılavuz niteliğindedir. Hangi kuralların sizin için en önemli olduğunu ve zaman zaman hangilerinin güvenle göz ardı edilebileceğini kendiniz keşfetmelisiniz. Prakriti'nize uygun olmayan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmalısınız, ancak hile yapmak istediğinizde doğru zamanda hile yapmalısınız.

P Sıcak baharatlı yiyecekler yemek isteyenler, bunu öğle saatlerinde ya da Pitta'nın zirvesindeyken yaz aylarında yapmamalı, sadece sabahın erken saatlerinde ya da Kapha'nın üzerlerini kapatabileceği sonbahar ya da kış aylarında akşamın erken saatlerinde yapmalıdır. Ağır, yapışkan yiyeceklerin tadını çıkarmak isteyen K türleri sabah-akşam, kışın ve ilkbahardan uzak durmalı ve sadece Pitta'nın sindirmeye yardımcı olabileceği yaz aylarında öğlen yemelidir. Vs, öğleden sonraları veya Vata'nın doğal olarak baskın olduğu sonbaharda Vata'yı teşvik eden abur cubur yememelidir; Kapha veya Pitta'nın etkisinin daha fazla olduğu ilkbahar veya yaz aylarında sabah veya öğlen kalmalıdırlar.

ÇİFT PRAKRİT

Genel olarak bir VP çalışanı sonbahar ve kış aylarında Vata'yı kontrol eden bir diyet ve ilkbahar ve yaz aylarında Pitta kontrollü bir diyet uygulamalıdır. Pungent hem Vata hem de Pitta'yı artırdığından ve Sweet bu doshaları kontrol ettiğinden, VP'ler özellikle baharatlı, Keskin yiyeceklerden ve yarattıkları öfkeden kaçınmalı, yaptıkları ve tükettikleri her şeyde Tatlılık aramalı.

PK insanları ilkbaharın sonundan erken sonbahara kadar Pitta kontrollü bir diyet ve sonbahardan ilkbahara kadar Kapha'yı kontrol eden bir diyet uygulamalıdır. Acı ve Sıkıştırıcı ve bunların değişimi ve güvenlik eksikliğini kabul etme istekliliği PK'ler için en iyisidir, çünkü her iki Tat hem Pitta hem de Kapha'yı kontrol eder. Ekşi ve Tuzlu, kıskançlıkları ve hazcılıkları PK insanlar için iki kat daha tehlikelidir çünkü hem Pitta hem de Kapha artar.

VK'lar yazın ve sonbaharda Vata'yı kontrol etmeye ve kış ve ilkbaharda Kapha'yı kontrol etmeye odaklanmalıdır. Hem Vata hem de Kapha soğuk olduğundan ve ısıya ihtiyaç duyduğundan, VK'lar Ekşi, Tuzlu ve Keskin, “sıcak” Tatları Tatlı, Acı ve Sıkıştırıcı “soğuk” Tatlara tercih etmelidir. Yaz ve sonbaharda Ekşi ve Tuzlu tercih edilebilir ancak Sweet ile dengelenmelidir. Kış ve ilkbaharda Pungent tercih edilebilir ancak Acı ve Sıkılaştırıcı ile dengelenmelidir.

Spesifik Gıda Maddeleri

Kahverengi pirinç besinlerle doludur, doğru, ancak parlatılmış pirinç çok eski zamanlardan beri Hindistan'da tercih edilmektedir. Kahverengi pirinç, pek çok V insanı için doku bakımından çok sert, birçok P'li için çok sıcak ve ortalama bir K kişisinin düzenli olarak kullanması için çok ağır. Hindistan'ın temel tahıl olduğu Hindistan'ın çoğu bölgesinde, parlatılmadan önce kaynatılır. Bu kaynatma, vitaminleri ve mineralleri tahılın derinliklerine iter, böylece öğütme işlemi sırasında yalnızca küçük miktarlar kaybolur. Cilalı pirinç kullanmayı seçerseniz, cilalamadan önce kaynatıldığından emin olun.

Süt, güçlü sindirim ateşi olan ve ya cinsel açıdan çok aktif olan ya da diğer bazı Vata üreten aktivitelerden zayıflamış ve dinlenmeye ve uyumaya ihtiyaç duyan insanlar içindir. Maş fasulyesi çorbası, sütün mevcut olmaması veya tavsiye edilmemesi durumunda ikame olarak kullanılabilir. Bazı yogiler yalnızca sütle yaşarlar çünkü bu, herhangi bir varlığın bir başkasını beslemek amacıyla sevinçle isteyerek verdiği tek besindir. Diğer varlıklar için de amaçlanan yiyecekler olan meyve ve bal, isteyerek terk edilmez ve insanlar tarafından kullanılmaları, ilk alıcılarına yaşam şansı vermeyebilir. Kabuklu yemişler, tohumlar ve tahıllar dahil diğer tüm yiyecekler, başka bir varlığın öldürülmesini içerir.

Süt, anneliği teşvik ederek içen kişinin zihnini geliştirir ve bedenin bilincinin zihin ve ruh bilinciyle bütünleşmesine yardımcı olur. Bitki proteini bileşimi hayvansal proteinden o kadar farklıdır ki, bazen bilinci fiziksel bedende sağlam bir şekilde topraklamak için yetersiz kalır. Etten türetilen diğer hayvansal protein, bilinci ete doğru çeker, bu da onu ruhsal ilerleme için gerekli olan dünyevi kısıtlamalardan kurtulmaktan vazgeçirir. Süt, bitkilerin Sattvic özü ile hayvanların sağlam temellerini birleştiren tek besindir.

Bazı yazarlar, sütün yalnızca genç hayvanlar için yararlı olduğunu ve

yetişkinler tarafından tüketilmemelidir. Bazı insanların genetik olarak sütü düzgün sindiremediği ve diğerlerinin büyüdükçe süt intoleransları geliştirdiği doğrudur. Ancak süt her yetişkin için kötü değildir. Süt ürünleri, Orta Asya göçebelerinin çoğunun diyetleri için önemlidir ve Kenya'nın Masai kabilesinin geleneksel menüsü belki de% 95 süttür. Masais, savaşçı olarak korkulmasına rağmen, ormandaki hayvanları asla öldürmez ve sığırlarını sadece nadiren yiyecek için keser. Yüzyıllardır devam eden süt tüketiminin, tüm canlıların yaşama hakkı olduğu bu tavrında onları cesaretlendirmiş olması mümkün müdür?

Yanlış tüketildiğinde ortaya çıkabilecek birçok rahatsızlığın nedeni süt yanlıştır. Süt olmamalıdır:

Soğuk sarhoş. Süt Enerjide Soğuktur ve buzdolabında servis edilmesi soğukluğunu ve ağırlığını arttırır.

Homojenleştirilmiş. Homojenizasyon, yağı değiştirir ve neredeyse sindirilemez hale getirir, bu da oluşumunu teşvik eder.

Diğer yiyeceklerle birlikte tüketilir. Süt karmaşık, tam bir besindir ve tek başına veya yağ ve balla alınmalıdır. Ancak tahıllar gibi diğer bazı yiyeceklerle pişirilebilir.

Fazla tüketildi. Normalde sisteminizin 12 ons'dan daha fazla güçle başa çıkmasını beklememelisiniz. (33 cl) süt bir seferde.

Baharatsız. Zerdeçal, zencefil, kakule, tarçın, hindistan cevizi, karanfil ve safranın tümü sütün sindirilebilirliğini artırır, özellikle bal varlığında sütün Kapha üretme eğilimini azaltır.

Bal hem ilaç hem de besindir. Zehir gibi hemen tüm vücuda yayılır ve ilk önce sindirilmesi gerekmeden en derin dokulara nüfuz eder. Ancak zehir vücudun dokularını bozar; bebek arılar için besin görevi gören bal, dokuları besler. Bal kalbe ve göze iyi gelir, uygulandığı yaraların iyileşmesini sağlar, vücuttaki zehirleri giderir ve içine eklenen bitkileri dokuların derinliklerine taşır. Aynı zamanda afrodizyaktır. Tatlım gerekir *asla* aşırı ısı zehirli niteliklerini artırdığı ve vücutta `` ama '' üretmesine neden olduğu için pişirme veya fırınlamada kullanılabilir. Arpa maltı, pirinç kepeği şurubu veya hurma şekeri ile pişirmek daha iyidir.

Yağ ve bal birlikte alındığında birbirlerini güçlendirir, ancak asla eşit miktarlarda karıştırılmamalıdırlar. İyileştirilmiş doku beslenmesini istiyorsanız baldan daha fazla yağ (en az 2: 1) ve saf yağdan (en az 2: 1) daha fazla bal alın.

Amacınız sindirim kapasitesini artırmaktır.

Tereyağı, özellikle yağ haline getirildikten sonra beyne toniktir. Sabahın erken saatlerinde yarım çay kaşığı şeker veya akçaağaç şurubu içeren bir çorba kaşığı eritilmiş ghee, P tiplerinde zihinsel serinliği teşvik etmeye yardımcı olur. Şekeri bir çay kaşığı bal ile değiştirmek, V tiplerinde zihinsel uyumu geliştirmeye yardımcı olur. Ghee, Pitta'yı artırmadan sindirim ateşini artırır, zehirlerin etkilerini gidermeye yardımcı olur, güzelliği teşvik eder, cildi ve parlaklığı iyileştirir ve afrodizyaktır. Zihinsel kararlılığı ve zekayı teşvik eder ve çoğu bitki için iyi bir araçtır.

Tuz, yoğun, sıcak, ağır ve yağlıdır. Aşırı kullanıldığında vücudu hızla yaşlandırır, kırışıklıkları, kelliği ve düzensiz saç dökülmesini teşvik eder, kan ve et hastalıkları üretir, kasları ve eklemleri gevşetir ve güçsüzlük, uyuşukluk, güçsüzlük ve çalışma kapasitesinin azalmasına neden olur. Diyetinizdeki tuzu azaltmak, daha uzun ve sağlıklı yaşamanızı sağlayabilir. Özellikle P ve K'li insanlar diyetlerinden tuzu çıkarmaya çalışmalı ve V'ler sindirim ateşlerini sıcak tutmaya yetecek kadar tuz yemelidir. Tüm tuzların en iyisi *saindhava,* Pakistan'ın Sindh bölgesinden çeşitli kaya tuzu. Saindhava'nın, çoğu tuzun yaptığı gibi vücudun suyu tutmasına neden olmadığı söylenir.

Yoğurt, Kapha'yı artırır çünkü nitelikleri neredeyse Kapha'nınki ile aynıdır. Bal, yoğurdun Kapha oluşturan özelliklerini azaltır ve baharatlar onu daha da fazla panzehir eder. Bu baharatlı yoğurda su ilavesi onu seyreltir ve çalkalama jel yapısını kırarak daha az yapışkan ve yapışkan hale getirir. Ortaya çıkan karışım Kapha'yı çok az şiddetlendirir ve sindirimi büyük ölçüde destekler. Süt ürünlerine alerjisi olmayan herkes, her öğünün sonunda bir bardak içmelidir.

Bağımlılık ve Tat

İnsanlar sıklıkla kendileriyle aynı fikirde olmayan ancak onları sarhoş eden yiyeceklere alışırlar. AV kişisinin anında tatmin sağlayan ve Vata'nın yarattığı zihinsel eksantriklikleri geçici olarak kontrol eden şeker sevgisi, o kişiyi hipoglisemik hale getirebilir. P insanlar, Pitta'yı alevlendiren ve onları daha takıntılı, yoğun, hedef odaklı ve güdümlü yapan et veya acı baharatlara alışabilir. K insanlar kendilerini ağır, yağlı alışkanlık haline getirebilirler.

doğal gönül rahatlığını pekiştiren yiyecekler.

Hepimiz bilincimizi etkilemek için yemeğimizi kullanırız; Ancak çoğumuz, bireysel anayasaya göre dengelenmiş bir diyetle onları iyileştirmek yerine tüm eski alışkanlıklarımızı ve kişilik özelliklerimizi sürdürmeyi tercih ediyoruz. Çoğumuzun dünyanın bizi zorladığından daha hızlı koşmaya çalıştığı hızlı bir dünyada yaşıyoruz. Bir birey, kişiliğine o kadar çok yatırım yaptığında, artık onu değiştirmeye gücünün yetmeyeceğini hissettiğinde, hızını korumaya yardımcı olmak için koltuk değnekleri arayacaktır. Ne zaman bir koltuk değneği kullanırsanız, ona bağımlı olma riskiyle karşılaşırsınız.

Neredeyse her şeye bağımlı hale gelebiliriz. Maddeler bağımlılık yapma güçleri açısından farklılık gösterse de, tüm bağımlılıklarımız temelde aynıdır. Kendimizi heyecanlara bağımlı hale getiriyoruz ve öyle görünüyor ki, tüm heyecanlar beyindeki benzer kimyasal değişiklikler tarafından yönlendiriliyor. İlham veren müzik, sanat eserleri, Doğanın zaferleri, filmler, baleler, oyunlar, kitaplar, spor etkinlikleri, geçit törenleri, parfümler, yiyecekler, kumar, egzersiz, seks ve sizi karıncalanma heyecanıyla boğan diğer her şey, iç moleküller sayesinde size keyif veriyor.

Bazı araştırmacılar, endorfin adı verilen moleküller serbest bırakıldığında heyecanların oluştuğuna inanıyor. Nalokson adı verilen bir ilaç bu molekülleri bloke eder ve müziğin size ilham vermesini, filmlerin sizi karıştırmasını ve geçit törenlerinin boğazınızda bir yumru oluşturmasını engeller. Diğer araştırmacılar, adrenalin, dopamin ve diğer hormonları heyecanla övüyorlar ve Vimalananda gibi bazıları, yüceltmenin nedeni olarak beynin belirli bölümlerine artan kan akışını kabul etti. Belirli neden ne olursa olsun, kimya tüm heyecanımızın ve bağımlılıklarımızın temelini oluşturur.

Toplumumuz bağımlılıklarla doludur çünkü yoğunluğu arzuluyoruz ve arzumuzu tatmin etmek için daha da güçlü heyecanlar istiyoruz. Yoğunluğa bağımlı hale gelen insanlar, iç heyecan moleküllerini tüketebilir ve daha sonra uyarılmak için belirli yiyeceklere yönelebilir veya bunların yerine uyuşturucu kullanabilirler. Uyuşturucu bağımlılığı, yaşamın daha basit heyecanlarına olan duyarlılığı azaltır ve insanlığımızı zayıflatır. Morfin uygulanan dişi sıçanlar tüm annelik içgüdülerini yitirir ve yavrularına annelik davranışı göstermekten kaçınırlar. Naloxone, davranışlarını normale döndürür. Dahili olarak türetilmiş opiatlar olan endorfinler, morfine benzer bir etkiye sahip olabilir. Annelik içgüdüsü pahasına acısız olmayı satın alamayız; sağlık için Doğaya, Evrensel Ana'ya bağımlıyız.

Bizim toplumumuzda incelik modası geçti. Sinir sistemlerimiz artık Vimalananda için insanı, doğruyu yanlışı ayırt etme konusundaki ilgisini yitirmiş insan formundaki hayvanlardan ayıran “sanat, zarafet ve kültür” düzeyinde işlev görecek kadar hassas değil.

Hayvanlar ayrıca zaman zaman ilaçları kendilerine verirler. Babunların tütün kullandığı bilinmektedir; filler, rakunlar, ayılar, keçiler, domuzlar ve koyunlar alkol için fermente meyveler ve tahıllar tüketirler; ren geyiği, sığırlar ve tavşanlar bazen sarhoş edici mantarları paylaşırlar. Vahşi doğadaki hayvanlar, sarhoş edici maddelerini sadece ara sıra hız değiştirmek için kullandıkları için ne zaman durmaları gerektiğini bilirler. Birçok insan aynı şeyi yapar, ancak diğerleri kendilerini ilaçlarının hızında yaşamak için eğitir. Kokaine o kadar bağımlı hale gelen laboratuvar fareleri gibi, uyuşturucuyu yiyecek ve suya bile tercih edecekler, insanlar kendilerini yoğunluğa adadıklarında nadiren isteyerek bırakıyorlar.

Vücudunuza, zihninize veya ruh kişiliğinize ciddi şekilde zarar vermeden bırakamayacağınız herhangi bir alışkanlık bir bağımlılıktır. V insanlar genellikle ağrılarını ve güvensizliklerini azaltan maddelere bağımlı hale gelirler. P insanlar, kendilerini başarı ile ilişkilendirdikleri yüksek faaliyet seviyesinde tutan bağımlılıkları benimserler. K insanları, değiştiremedikleri kötü beslenme alışkanlıkları nedeniyle genellikle farkında olmadan bağımlı olurlar.

ŞEKER

Tüm bağımlılıklar temelde ahamkara'da tatmin yaratan Tat olan Tatlı Tat'a bağımlılıktır. Her bağımlılık, bireysel koşullar altında gelişir ve ortadan kaldırılması için ayrı ayrı ele alınması gerekir. Tüm bağımlılıklar ortadan kaldırılmalıdır, ancak genellikle onları aşamalı olarak kırmak en iyisidir, böylece ne ahamkara ne de organizması bu süreçte dramatik bir şekilde dengesini bozmaz.

Şeker bağımlılığı, bağımlılıkların nasıl geliştiğine iyi bir örnektir. Hayatınızda değil, öncelikle yemeğinizde doyum ararsanız, tatlılara bağımlı olabilirsiniz. Meyve ve kepekli tahıllar gibi sağlıklı Tatlı yiyecekleri seçmeye dikkat etmezseniz, Sweet fikriniz için çörek gibi şekerle dolu abur cuburlara yem olacaksınız. Çok uzun süre çok fazla beyaz şeker yediğinizde, sisteminizin onu sindirme yeteneğini tüketir. Bu sizi ona aşırı duyarlı hale getirecek ve bu da Vata'yı ağırlaştıracaktır. Herhangi biriyle artan Vata

bir çeşit yorgunluk ve aşırı duyarlılık, yüksek kan şekeri seviyeniz ile düşük kan şekeri seviyeniz arasındaki boşluğu abartır. Bu boşluğun boyutu, Vata rahatsızlığınızın yoğunluğuna bağlı olacak ve sırayla semptomlarınızın ciddiyetini belirleyecektir. Vata'nın kontrolü semptomlarınızı hafifletecektir.

Soğuk hindiden kurtulmaya çalışarak şeker bağımlılığından kurtulamazsınız. Gün içinde düzenli olarak bir Tatlı “düzeltme” elde edebilmek için önce rafine şekeri tam tahıllar gibi diğer Tatlı yiyeceklerle değiştirmelisiniz. Ayurveda takviyeleri daha sonra, kan şekerinizin hızlanmasına neden olan karbonhidratlara sisteminizin tepkisindeki "sivri uçları" dengelemek için kullanılabilir. Aynı zamanda, iyi bir diyet ve iyi alışkanlıklar Vata'yı azaltacak ve dengeleyecektir.

ALKOL

Alkol, şekerle aynı şekilde metabolize edilen bir tür süper tatlı maddedir. Alkolün verdiği muazzam Tatlı telaşı, ahamkara'yı muazzam bir şekilde sevindirir. Alkolikler, alkol-Tatlıyı diğer Tatlı türlerinden çok üstün bulan ve bu alkolle ilgili deneyimlerini uzatmakta ısrar eden kişilerdir. Az miktarda ilaç olan alkol aşırı kullanımla zehir haline gelir. Düzenli olarak alkol aldığınızda, sisteminiz alkole dayalı olarak kendisi için bir denge oluşturur ve düzenli olarak içmezseniz sonunda kendinizi hasta hissetmeye başlarsınız. "Klasik" bir alkolik olmasanız bile bağımlısınız.

Alkol bağımlılığı, Üç Doshanın da rahatsız edildiği bir Tatlı bağımlılığı biçimidir. Az miktarda şifalı şarap kontrolü Vata tipi hastalıklar; daha fazla miktarda alkol Vata hastalıklarına neden olur. Alkol, sıcak, yoğun tadı ve kokusu ve sıvı yapısı nedeniyle hem Pitta'yı hem de Kapha'yı ağırlaştırır. Ağırlaştırılmış Pitta ve Kapha daha sonra Vata'nın serbest dolaşımına engeller yaratır ve onu geçersiz kılar. Alkolizmin geç evreleri, doğası gereği tamamen Vata'dır: karıştırma yürüyüşü, boş bakışlar, bol ve anlamsız konuşma, şiddetli ruh hali dalgalanmaları, deliryum titreme ve halüsinasyonlar. Tüm bu belirtiler, dengesiz Vata'nın düzensizliklerinin bir sonucu olarak derin zihinsel ve fiziksel "sarsıntıyı" yansıtır. Açıkçası alkolik olmasanız bile, önce Vata'yı sakinleştirmeniz ve ardından bir alkol alışkanlığından kurtulmak istiyorsanız Kapha ve Pitta'yı normale döndürmeniz gerekecektir.

Alkolden vazgeçmenin sizin için ne kadar kolay olacağı bir dizi

Yaşadığınız toplum ve genetik yapınız gibi faktörler. Son araştırmalar, alkole karşı en az iki tür genetik duyarlılık olduğunu göstermektedir. Çok şiddetli olması gerekmeyen bir tip, babadan veya anneden oğula veya kıza geçebilir ve genellikle alkolizmin ancak 25 yaşından sonra gelişmesine neden olur. Sadece babadan oğula geçen bir başka tip bile önemli beyin anormallikleri üretebilir. hiç içmeyenlerde. Ancak bu bireylerin çoğu erken içmeye başlar ve çabuk alkolik olur. İlk türün aksine, davranışları genellikle şiddetlidir.

Alkole bağımlı olan ve sonra onu bırakan insanlar, bağımlılıklarını, içine şeker yığınları dökebilecekleri kahve bağımlılıkları için alkole ve ketçaplı patates kızartması gibi Sıcak, Ekşi, Tuzlu, Keskin yiyeceklere satarlar. Sos. Her ikisi de Pungent olan kahve ve acı biber sosu, alkolün Lezzet kişiliğinin Keskin yönünün yerini alır. Beyaz şekerin yoğun kullanımı, vücudun alkolün alıştığı Tatlı alım seviyesini almasının en kolay yoludur. Ketçap ve diğer soslar, halihazırda aşırı yüklenmiş sindirim sistemini, ağırlığı ve yağı Vata'yı azaltmaya yardımcı olan kızarmış yiyecekleri işlemek için zorlamak için gerekli Ekşi ve Tuzlu seviyeleri sağlar. Alkolik vücut, göreceli dengesini korumak için bu Lezzetleri kullanır.

Bu tür insanlar, bu çeşitli Tatları daha iyi huylu gıdalardan elde etseler ve aynı anda yoğunluk gereksinimlerini azaltmak için biraz Acı Tat ekleseler daha iyi durumda olacaklardır. Tatlılığı tam tahıllardan, meyvelerden ve meyve sularından elde edebilirler. Tahıllar, kana düzenli, sabit bir şeker kaynağı sağlar ve üzüm veya armut gibi meyve suları, vücut talep ettiğinde Tatlı için hızlı "düzeltmeler" sağlayabilir. Hurma ve kuru incir vücudu güçlendirir ve yoğun Tatlılık kaynaklarıdır. Acılık ve Sıkılaştırma ile birlikte Tatlılık sağlayan nar suyu, Pitta için tedavi edici ve sistemin gençleşmesine yardımcı olur.

Havucun güçlü Tatlı suyu, iyi sindirimi teşvik edecek kadar Sıcak ve vücudun yoğun uyarılma ihtiyacını azaltmaya yardımcı olacak kadar Acıdır. Vücudun havuç suyundan aldığı tatmin ve denge, beyne muazzam bir bilinçaltı tatmin sağlar. Bu, alkolün sağladığı zevkli zihinsel bozulmanın eksikliğini bir dereceye kadar telafi edebilir.

Havuç suyu tek başına tüketilebileceği gibi, özellikle karaciğer bozuk olduğunda pancar da eklenebilir. Uzun beyaz daikon turpunu eklemek ayrıca

zayıf sindirimi destekler. Salatalığın Sıkılaştırıcılığı, yoğun isteği azaltmaya ve iltihaplı dokuları yatıştırmaya yardımcı olur. Havuç suyuna üstün katkı, Keskin ama Soğuk olan ve ısıyı hem vücuttan hem de zihinden atan kişniştir. Kişniş, öfkeyi azaltmak için var olan en iyi yiyeceklerden biridir. Sindirim çok zayıf olduğunda turp ve havuç, bir dilim pancar ile birlikte çorba halinde basınçla pişirilebilir veya bu sebzeler doğranıp kichadi'ye taze kişniş ekleyerek kichadi'ye kesilebilir ve pişirilebilir.

Hindistan cevizi soğuyor ve ağırlığı, alkoliklerin ağır yiyecekler için özlemini tatmin etmeye yardımcı oluyor. Taze hindistan cevizi sütü, karaciğer zayıflığı kısıtlı bir yağ alımını zorlamadıkça mükemmel bir Tatlı yapar. Asya marketlerinde saf halde bulunur veya çoğu sağlıklı gıda mağazasında meyve suyu ile seyreltilir. Taze hindistan cevizinin bulunduğu bir yerde yaşayacak kadar şanslıysanız, kendi hindistan cevizi sütünüzü yapabilirsiniz. Taze hindistan cevizinin kıyılmış etini bir karıştırıcıya koyun, hepsini ıslatmaya yetecek kadar suyla örtün, iyice karıştırın, sonra süzün. Daha fazla soğuk su ekleyin ve işlemi tekrarlayın. Şimdi sıcak su ekleyin, işlemi tekrarlayın ve bu üçüncü süzmeden sonra hindistan cevizi kalıntılarını atın. Üç sıvıyı birbirine karıştırın ve işte! Hindistan cevizi sütü. Bunu kişniş suyuyla karıştırın ve karaciğeri ve kanı soğutmak için rakipsiz bir kombinasyonunuz var.

Alkolikler diyetlerinde Ekşi Tatlar olarak esas olarak limon veya limon suyu kullanmalı ve Tuzlu Tadı yosun veya diğer deniz yosunlarından almalıdır. Amalaki meyvesi veya tozu en iyi Ekşilik kaynağıdır. Kuru zencefil en iyi Keskinlik kaynağıdır, ancak daha fazla Pitta rahatsızlığını önlemek için dikkatli kullanılmalıdır.

Karaciğerden biriken ısı ve Pitta'yı ortadan kaldıran hafif gevşeklik, alkolü kötüye kullanan biri için iyi bir arındırmadır. Acılık, hepsi de karaciğerdeki toksinleri temizleyen yılan otu, kızamık, aloe vera, karahindiba, punarnava, katuka ve bhringaraja gibi bitkilerle sağlanabilir. Pitta'yı hızla azaltacak olsa da yoğunluğu Vata'yı daha da kötüleştireceği için dramatik temizlemeden kaçınılmalıdır. Yoğunluk arzusu, alkol veya diğer ilaçlara bağımlılığın bir yönü olduğundan, organizmanın yoğunluğa maruz kalmasını azaltmak terapötiktir.

Fizyolojik denge, sarsıntıyı ortadan kaldırır ve istikrarı artırır, bu da zihnin kendini düzeltmesine ve normal işleyişine dönmesine yardımcı olur. İnsanlar içki içiyor çünkü bu, ahamkara'yı sınırlarını aşıyor. Bu insanlar, ruha, zihne bakılmaksızın, şişirilmiş amkara enerjisinde, şişirilmiş bireysellikte bulunur

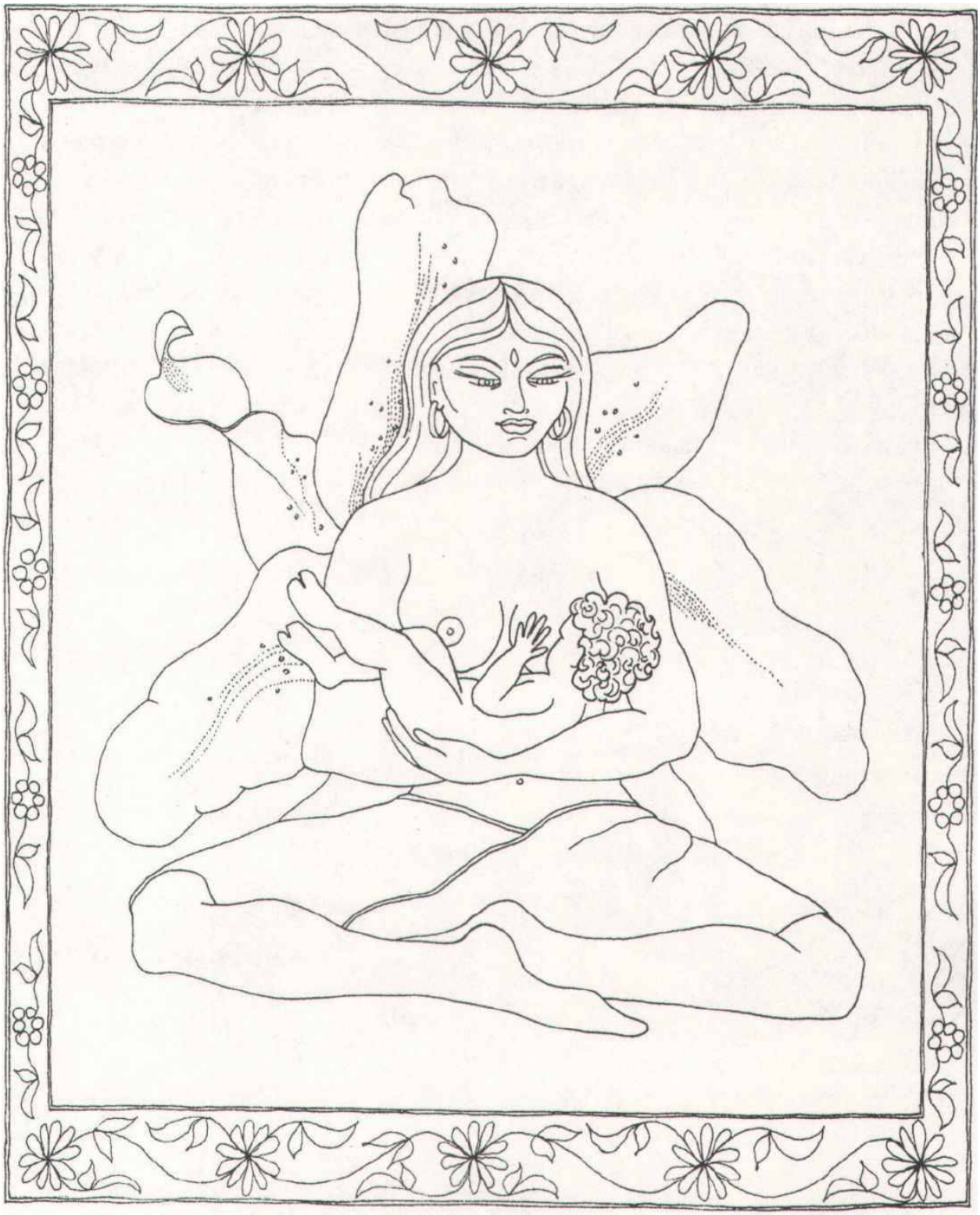
veya vücut. Bir alkoliğin ayıkken gösterdiği kendinden tiksinme ve kendine acıma, ahamkara'nın organizmanın geri kalanında oynadığı bir numaradır, böylece kesintisiz bir şekilde alkol-yemeğinin tadını çıkarmaya devam edebilir. Aslında alkolizm, bireyselliğin bir amkara hastalığıdır.

Alkol süper tatlıdır. Sıradan hiçbir yiyecek, alkolle beyne akan yoğun Tatlılık akımıyla eşleşemez. Kısmen ikame etmek için, tüm duyularınızı Sweet ile doldurun. Hastanın burnunun gül gibi tatlı kokuları koklamasına ve cildinin yağ gibi “Tatlı” şeyleri hissetmesine izin verin. Hastanın kulaklarına “tatlı sözler” düşmeli ve “tatlı” çevre, tıpkı taşra hayatı gibi, gözleriyle buluşmalıdır. Beyin istekli ve Tatlı alımını azaltabilene kadar her türden Yoğun Tatlı sağlanmalıdır. Aksi takdirde hasta geriye kayabilir ve Tatlılık sağlayacağına güvenilebileceğini bildiği alkole dönebilir.

Ayrımcılık yeteneği kendini yeniden savunmak istiyorsa, zihin güçlendirilmelidir. Hafıza ve ayrımcılık, bir çay olarak veya bitki takkesi çayı ile yıkanmış kapsüllerde alınan otlu gotu kola ile güçlendirilebilir. Gotu kola, Ayurveda tıbbının ana maddesidir *Brahmi Vati.*

Bir alkoliğin en kötü zihinsel sorunu iradenin zayıflığıdır. Alkol bağımlısı ahamkara, bedenini, zihnini veya ruhunu bağımsız olarak yaşayabileceğine ve hareket edebileceğine inanır ve yapabildiği sürece bedeni, zihni ve ruhu aldatmaya isteklidir. Sınırsız hoşgörüsünü sürdürmek için, bireyin iradesini artık içki arzusuna itiraz edemeyene kadar zayıflatır. Birey iktidar kendisini yeniden savunana ve ahamkara için yeniden sınırlar oluşturana kadar bu bağımlılığı gidermek için hiçbir şey yapılamaz. Öğretmenim Vimalananda'nın dediği gibi, "Eğer içmek istiyorsan, içkiyi içtiğinden ve içkinin seni içmediğinden emin olmalısın." Alkole bağımlı amkara, sahte sonsuz yaşam vaadi ve alkol sarhoşluğunun sağladığı canlılık karşılığında, içkinin tüm organizmasını tüketmesine izin verir.

Ayurveda, alkolizmin 3.000 yıldan daha uzun bir süre önce ciddi bir hastalık olduğunu kabul etti, ona yaşadığı zamandan ve zarar verme potansiyeline saygı duydu ve alkole bağımlı bir bireyin, ahamkara'yı yerine koymak için dışarıdan yardımı kabul etmesi konusunda ısrar etti. Modern zaman programları, herhangi bir bağımlılığın yönetiminde ilk adımın, bir sorunun var olduğunun kabul edilmesi olduğunun da farkındadır. Ahamkara, sınırlarının ötesine geçtiğini anladığında, tüm organizma için yeni bir dengenin kapısını açar.



Bölüm dört

Beslenme

Yedi Dhatus

Sindirilmiş yiyecekler hem bedeni hem de zihni besler ve amkara ve sevgili kişiliği için güç ve destek sağlar. Ayurveda, tüm vücut dokularını yedi sınıfa ayırır. *dhatus* a *Dhatu* sağlamlık sağlayan herhangi bir şey olmak. Her dhatu, ahamkara'nın bir insan vücudunda varolma gereklerinden birini karşılar ve ahamkara'nın vücutla öz kimliğini “sağlamlaştırır” veya “doğrular”. Kişiliğinizin vücudunuza ne kadar iyi uyacağı, organizmanız üzerindeki iddianıza meydan okuyan birçok uzaylıya ne kadar iyi direnebileceğinizi belirleyecektir.

Yedi Dhatus:

Rasa - kelimenin tam anlamıyla "sap" veya "meyve suyu". Rasa, kil, lenf ve kan plazması dahil olmak üzere doku sıvılarını temsil eder. Yardımcı dokuları anne sütü ve adet kanıdır ve atık ürünü mukustur. İşlevi *Prinana*
(beslenme).

Kan - Kırmızı kan hücreleri. Aksesuar dokuları kan damarları ve tendonlardır ve atıkları safradır. İşlevi *jivana (* canlanma).

Et - iskelet kası. Aksesuar dokuları bağlar ve deridir ve atıkları vücut deliklerinde birikenlerdir: kulak kiri, sümük, göbek tüyü, smegma vb. İşlevi *lepana (* İskeletin “sıvaması”).

Şişman - uzuvlarda ve gövdede yağ. Aksesuar dokusu omentumdur ve atıkları terdir. *Snehana (* yağlama) onun işlevidir.

Kemik - tüm kemikler. Aksesuarları dişler ve dökülen vücut kılları, sakalı ve tırnaklarıdır. Vücut sağlar *dharana (* destek).

İlik - Kırmızı ve sarı kemik iliği, beyin ve omurilik dahil olmak üzere, tamamen kemikle kaplı olan kemik içindeki herhangi bir şey. Aksesuar dokusu baş kılıdır ve gözyaşı salgıları atıklarıdır. Gerçekleştirir *purana (* Kemiklerin "doldurulması").

Shukra - erkek ve dişi cinsel sıvılar. Shukra'nın görevleri *Garbhotpatti* (üreme) ve aura oluşturan ve bağışıklığı kontrol eden sıvı Ojas'ın üretimi. Aksesuar dokuları ve atık ürünleri yoktur.

Bu şema, insan fizyolojisinin tam olarak ayrıntılı bir açıklaması değildir. Rishiler en ufak detaylarla ilgilenmiyorlardı; daha derine baktılar, düzenleme ilkelerini keşfetmeye çalıştılar. Bu şema, ahamkara'nın kendisini nasıl ete bürünmeyi seçtiğinin bir açıklamasıdır.

Dhatus sağlıklı ve iyi şekillendiği ve atıklar minimum düzeyde olduğu ve hızlı bir şekilde atıldığı sürece, ahamkara enkarnasyonunda maksimum tatmin yaşar ve birey derin bir somatik refah duygusu yaşar. Yetersiz dhatu beslenmesi olduğunda ahamkara bu eksikliği hisseder ve tatminsizliği söz konusu bireyin bilincine aktarılır. Sindirim ve asimilasyon, bir bireyin her düzeyde refahı için gereklidir.

Ayurveda, sadece beslenen ve karşılığında beslenmeyen yardımcı dokular dışında, her dhatunun kendisinden hemen öncekinden oluştuğunu belirtir. Örneğin anne sütü ve endometriyum, bir çocuğu beslemek içindir ve annenin beslenmesinde artık hiçbir rol oynamaz. Dhatu sindiriminin her aşamasında üretilen atıklar, teşhiste kullanılır, çünkü herhangi bir atığın fazlalığı, bu dhatu seviyesinde zayıf sindirimin göstergesidir.

Çoğumuz, sindirilen gıdanın önce şili oluşturduğunu, daha sonra kırmızı kan hücreleri ürettiğini ve daha sonra eti beslediğini kolayca kabul ederdik. Bununla birlikte, sürece ilişkin sağduyu anlayışımız burada sona eriyor. Et yağı nasıl besleyebilir veya kemik iliği nasıl besleyebilir? Cevap, "beslemek" kelimesinin yeniden tanımlanmasında yatıyor. Bu dhatular, sıralı bir sonrakinin üretimine elverişli metabolik koşullar sağlayarak ve her biri bir sonraki ihtiyacın ele alınmasına izin veren bir amkara ihtiyacını karşılayarak birbirlerini "besler".

Örneğin, Kemik metabolik olarak sağlıksız ise, vücudun kimyasal ortamı uygun Kemik iliği oluşumuna daha az elverişli hale gelir ve bu da sağlıklı Shukra'yı daha az oluşturabilir. Metinler, bu ortamın etkilenebileceği üç yolu tanır:

1. Bir dhatu kendini tamamen diğerine dönüştürebilir. Örneğin, Rasa, Kan üretimi için doğrudan besin sağlar. Dolaşımdaki Rasa'nın büyük bir kısmı Kana dönüştürülür. Ayurvedik benzetme sütten yoğurt oluşumuyla ilgilidir.

2. Dhatu vücutta akabilir ve bir sonraki dhatu'yu daha karmaşık bir reaksiyonlar dizisi doğrultusunda kademeli olarak besler. Örneğin, Kan Eti beslediğinde, vücudun birçok farklı yerinden akar ve Eti hat boyunca besler. Geleneksel analoji, sulama suyunun bir tarladaki hendekten akmasıydı.

3. Dhatu, hormonal veya enzimatik ipuçları göndererek, bir sonraki dhatuyu yalnızca “tohumlayabilir”. Bu, Flesh'in Yağı ve Yağı Kemik'i beslemesinin yoludur. Ayurveda'da, gagasından tohum atan bir güvercin tarafından tarlanın rastgele tohumlanmasıyla karşılaştırılır.

RASA DHATU

Ahamkara ve dhatus karşılıklı olarak birbirine bağlıdır. Ahamkara'nın OK'si, herhangi bir molekülün vücudunuzun kardeşliğine kabul edilebilmesi için gereklidir ve vücudun bağışıklık savunmasını sürdürme yeteneğini kontrol eden ahamkara'nın güveni, iyi beslenmiş dhatusa bağlıdır. Yedi Dhatus'un ilerleyişi, amkara'nın beslenmesinde yer alan yedi aşamayı temsil eder. Dışsal, yabancı materyalin iç varlığınıza bu entegrasyonu, yiyeceğin ağzınıza girmesiyle başlayan hassas bir işlemdir. Tatlar beyni alınan yiyecek türü konusunda uyardığında, beyin sindirim sürecini buna göre yönetir. Sindirim ilerledikçe, toplanmayı geçen ve ön dönüşümden geçen malzeme sisteme emilir ve dolaşıma başlar. Bu Rasa Dhatu.

Rasa Sanskritçe'de en az iki düzine önemli anlama sahiptir,

su, meni, bitki özü ve metalik cıva olarak çeşitlilik gösterir. Rasa Dhatu esas olarak kil, kan plazması ve lenf anlamına gelir, ancak aynı zamanda "tat" ve "duygu" anlamına da gelir. Rasa'nın "tat" anlamına geldiği gerçeği, iyi Rasa Dhatu'nun, ancak sindirilen yiyecek organizmanın ihtiyaç duyduğu tüm Tatlara sahip olduğunda üretilebileceğini gösterir. Bu Tatlar, Üç Doşanın işlerini düzgün bir şekilde yapmasını sağlar.

Vata, Pitta ve Kapha ise sindirim ve asimilasyonun ne kadar verimli bir şekilde gerçekleşebileceğini belirler. Vata, besinlerin hücrelere ve atıkların hücrelerden hareketini kontrol eder. Yetersiz besinler veya aşırı atıklar, dhatu beslenmesini engeller. Kapha, bu hareketlerin meydana geldiği yapıları sağlar; rahatsız yapılar rahatsız ulaşım anlamına gelir. Pitta, besinin vücut kısmına dönüştürülmesinden sorumludur ve ne kadar besin kullanılacağını ve ne kadar atık üretileceğini belirler.

Rasa Dhatu'nun özel işlevi, beslenme anlamına gelen ancak romantik aşkı ifade eden bir kökten türetilen bir kelime olan "prinana" dır. Tüm bedenler yemekten öğüne yaşar ve ebediyen daha fazla yiyecek arzular. Beden acıktığında her bir hücresi açtır. Dikkatsizlikten ve sudan solan bir bitkinin yoldan geçen düşünceli bir kişi tarafından serpildiğinde anında tazelenmesi gibi, Rasa Dhatu'nun "özünü" aldıklarında tüm hücreleriniz fiziksel ve duygusal olarak canlanır. Rasa, tüm organizmayı beslemek için kendi başına yeterli değildir, ancak daha iyi şeyler için bir vaattir.

Romantizm, daha fazlasını sağlama potansiyeli taşıyan geçici bir duygudur. Uzun bir orucun sonunda bir bardak meyve suyundan büyük bir memnuniyet duyuyoruz ve birkaç saatlik susuzluktan sonra bir bardak sudan büyük bir rahatlama hissediyoruz. Ancak bu reaksiyonlar, sindiriminiz o yiyecek veya su üzerinde çalıştıktan sonra dokularınızın deneyimleyeceği beslenmenin gerçekte sadece beklentileridir. “Prinana”, besin sisteminize ilk girdiğinde hissettiğiniz tatmindir.

Buna "romantik aşk" denmesinin nedeni, aslında bir araya gelmek için birbirleriyle yeterince yakınlaşmaya çalışan iki ayrı varoluşun - siz ve yemek - valsidir. Tehlike hissi, heyecanın yüceltilmesi, bilinmeyenin heyecanı ve aşık olduğunuzda hissettiğiniz şehvet dahil diğer tüm duygular, vücudunuz bir kuyudan taze Rasa ile dolduğunda daha basit bir biçimde hissedersiniz. - sindirilmiş yemek.

Yemeğiniz uygun şekilde sindirilmemişse veya iyi sindirilmişse ancak uygun şekilde sindirilmemişse

asimile edilmiş, amkara tam olarak sevgilisi gibi hissedecek: aldatılmış, kullanılmış, istismar edilmiş ve hayal kırıklığına uğramış. İyice çiğneme ve yuttuktan sonraki sindirim süreci, ahamkara'nın kasabada bir gece beklemesine neden olur (sağlıklı Rasa'nın iyi asimilasyonu). Eğer ahamkara, korsajı zayıflarken çaresizlik içinde saatlerce beklemek zorunda kalırsa, bunu kendine güvenine bir hakaret olarak kabul edecektir (ahamkara'nın birleşik bir kişilik yansıtma gücünün zayıflaması). Bu, çok sık meydana gelirse kendini aşağılamaya (bağışıklığın zayıflamasına) yol açabilir.

Metinler, Rasa rahatsız edildiğinde ortaya çıkan birçok semptomu listeler. En önemlileri "inanç eksikliği" ve "zevk eksikliği" dir. “İnanç eksikliği” özgüven eksikliğinden gelişir. Amkara'nızın beslenememesinin kendi yetersizliğinden kaynaklandığı veya dışarıdan birinin kötü niyetli müdahalesinden kaynaklandığı sonucuna varmasına göre, kendinize veya başkalarına veya her ikisine birden inancınız olmayabilir. İnanç eksikliği şüpheye dönüşebilir ve bu da, ahamkara tarafından ihanetten suçlu olduğuna hükmedilen dış veya iç dünyanın herhangi bir yönüne karşı engeller yaratabilir.

"Tat eksikliği" nin ikiz bir anlamı vardır. Fizyolojik olarak, ama Rasa Dhatu'ya tercih edilerek üretildiğinde meydana gelen, yemek için arzu eksikliğini gösterir. Bu tür durumlarda sistem, daha fazla beslenmeden önce ama sindirerek dhatu beslenme sürecindeki engeli gidermesi gerektiğini kabul eder.

Psikolojik olarak "tatsızlık", yaşama ilgisizlik, hayattaki şeyler için "tatsızlık" anlamına gelir. Etkilenen bir birey, hiçbir şey için heyecanlanamayan, sürekli bir korku içinde hareket eder. Bu bir aşk hastası biçimidir: Aşk nesnesinden (Rasa Dhatu) yoksun, aşık (ahamkara) sisin içinde hareket eder, normal uğraşlardan tatmin olmaz. Funk, yiyeceğin Rasa'ya dönüştürülmesi aşamasında üretilen atık ürün olan Kapha'dır. Verimsiz dönüşüm aşırı Kapha üretir, bu da üretimi teşvik eder ve bu uyuşukluğu yaratır.

Eğer ahamkara talipinin (yemek) bir suçlu (ama) olarak ortaya çıkması halinde, aslında ona zarar vermek isteyen bir varlık olarak, evden ve ilişkiden atılması gerekir. Ahamkara daha sonra kırık kalbini (ama yarattığı rahatsızlık) onarmalı, önceki yaşamına geri dönmeli (bazı yiyeceklerden kaçınmalı ve tedavi prosedürlerinden geçmeli) ve yeni bir talip için sabırla beklemelidir. Zihinsel gelişim

ve bir kişilikteki duygusal sağlık, fiziksel organizması sindirilmemiş ama ile dolu olduğu sürece imkansızdır.

KAN

Organizmanız yeterli Rasa elde edebildiğinde, ahamkara ile beslenmesi arasındaki tarih gerçekleşir ve Rasa'nın Kana dönüşme şansı olur. Kan, bize yaşamın tüm canlılığını hissettiren canlılık telaşı “canlanma” üretir. Ahamkara'nın randevusunu öğrenip onu heyecan verici ve uyarıcı bulmasıyla tehlike hissinin bir kısmı yok olur. Ondan büyüleniyor - "onun kanına girdi" - ve onu, ona potansiyel olarak uygun bir eş olarak düşünmeye başlıyor. Umut ve beklenti onu canlandırır.

Rasa iyi sindirilmediğinde Kan yetersiz üretilir ve bu aşamada atık ürün olan Pitta fazla üretilir. Kan gibi, Pitta da sıcak, yoğun bir etkidir. Ancak Pitta, Blood'ın canlandırma işlevini yerine getiremez. Pitta sadece organizmayı ısıtabilir, bu da artan öfke (ahamkara tarafından tahakküm altına almayı reddetme aşk nesnesinde) ve kıskançlıkla (başka herhangi bir ahamkara gezen aşk nesnesini kaçırmaya cesaret edemez) sonuçlanır. "Sıcakkanlı aşıklar" romantizm veya şehvet için bol miktarda Rasa'ya sahiptir, ancak kanlarında çok fazla kavurucu Pitta, bireyden çıkarken şiddete yol açabilecek enerji vardır.

FLESH

Kan sağlıklı ve iyi şekillendiğinde, işi “sıvamak” olan, iskeleti ve iç organları dışarıya maruz kalmayacak şekilde örtmek olan Flesh'i besler. Bu aşamada üretilen atıklar, gövde açıklıklarında oluşan ve bazen de tıkayan atıklardır. Flesh ayrıca organizmanızın "siz" ile dış dünyanın "siz olmayan" arasında bir ön bariyer sağlar. Kas lifleriniz size bir güvenlik hissi sağlar; bunlar vücudunuzun dışardan gelen saldırılara karşı tahkimatlarının tuğlaları ve taşlarıdır.

Flesh seviyesinde çiftimiz - amkara ve onun yemeği - istikrarlı bir şekilde gitmeye karar verdiler. Onu tüm zorluklara karşı kendisininmiş gibi savunmayı taahhüt eder; artık onu dünyadan korumak için bir koruyucusu, bir “koruması” var. Yeterli sağlıklı Eti olmayan bir amkara çıplak ve savunmasız hisseder,

dünya, romantizme ve canlanmaya rağmen dış etkilere açık. Kaslarını büyütmek için diğer tüm insan arayışlarından uzaklaşan vücut geliştiriciler, kendilerini dışarıdaki herhangi biriyle önemli ölçüde etkileşim kurma ihtiyacından izole etmek için bu kasları kullanan güvensiz bireylerdir.

ŞİŞMAN

İyi beslenmiş Et, işlevi "sneha" olan ve kelimenin tam anlamıyla kararsızlık anlamına gelen Fat'ı besler. Sneha, prinana'dan farklı bir tür aşk olsa da aşk anlamına da gelir. Sneha, anne ile çocuk veya karı koca arasında var olan bağlı, güvenli bir aşk ilişkisidir. Sevgi dolu partnerler sıcaklık için birbirlerine sarılır ve kucaklaşırsa, şişman bedenlerimizi “sarar” ve bize sıcak, tatmin edici sevgi sağlar. Ahamkara ve yemeği sonunda düğümü bağladı ve şimdi iyi ya da kötü için birbirleriyle evleniyorlar. Şişman ve bir dereceye kadar Flesh, bize sağlıklı bir uyuyan kişinin soğuk bir gecede sıcak bir yorgandan aldığı olağanüstü tatmini sağlar.

Yağ ve atık ürün teri, vücudun iç sıcaklığının korunmasına yardımcı olur. Yağ, ısıyı içeride tutmamız için bizi yalıtır ve ter ısıyı uzaklaştırır. Yağı yetersiz olan bir insan, Fat'ın sağladığı ısı yalıtımından yoksun, sürekli olarak fiziksel ve duygusal olarak soğuktur. Bu soğukluk, böyle bir bireye, Yağları beslemek ve onun verebileceği sıcak, tatmin edici aşkı elde etmek için daha fazla fiziksel ve zihinsel beslenme arayışı içindedir. Kullandığı araçlara pek aldırış etmeden amaçlarının peşinden giden soğukkanlı Cassius'u ve onun "zayıf ve aç görünüşünü" hatırlayın. Cassius, içten duygusal bağlılıktan titizlikle kaçınırken şehvet, canlanma ve fiziksel güvenlikten hoşlanan herkes gibi aşk için değil, tatmin aradı.

Başka bir insanla bağlı bir aşk ilişkisi bulmanın ümidini yitiren bazı insanlar, yiyeceğin aşırı miktarda Yağ sağlayıp biriktirebileceği tesellisine yönelirler. Böylesine sıcakkanlı insanlar, basitçe o sevgi dolu yaşam partneri ya da istikrarlı aile durumundan mahrumdurlar.

onların sevgisi. Obez bir bireyin şişman olmaktan duyduğu memnuniyet gerçek ve amkara tarafından algılanabilirdir ve bu tür insanlarda başarılı, kalıcı kilo verme olasılığı, ahamkara yönlendirilene ve sarıldığı “güvenlik örtüsünü” bırakmaya istekli olana kadar düşüktür. Bu şefkat başka nesnelere, belki dışarıdan toplum hizmeti faaliyetlerine ya da dahili olarak manevi gelişime yönelik olmalıdır. Obezite ne basit bir psikolojik sorun ne de basit bir beslenme sorunudur. Psikolojik beslenme sorunudur.

KEMİK

Sağlıklı Yağ, işi "destek" olan sağlıklı Kemik oluşturur. Kemik, dünyada hareket etmemizi mümkün kılar. Kemikli iskeletlerimiz olmasaydı, hepimiz yerde denizanası gibi gevşekçe yatardık. İfade yeterliliği hareket etme yeteneğinin bir işlevi olduğu için kemikler ve eklemler zihnin kendini ifade etme yeteneği ile yakından bağlantılıdır. Kemik, "destekleyici" olduğu kadar "destekleyicidir"; atıklarının (vücut kılı, sakal ve tırnaklar) uzaması ve kendilerini içeriden dışa doğru yansıtması gibi kendi kimliklerimizi dünyaya yansıtmamıza olanak tanır. Destek olmadığında, memnuniyet, canlanma, güvenlik ve bağlılıktan yalnızca sınırlı bir memnuniyet elde edebiliriz.

Önceki dört dhatus tüm organizmayı perfüze etse de çevresine odaklanır: uzuvlar, deri ve vücut duvarı. Kemik vurguda bir değişime işaret ediyor, çünkü artık yiyecek organizmanın iç kısmına, merkezine doğru akmaya başlıyor. Artık ahamkara, iç bütünlüğünü koruma yeteneğini koruduğuna göre, dünyaya tutarlı, birleşik bir yüz sunma yeteneğini sağlamlaştırmalıdır. Weak Bone, ahamkara'nın dış projeksiyonuna verdiği desteği azaltır. “Omurgasız mucize” sıfatını düşünün ve sağlıksız Kemik'in bir birey üzerindeki etkisine dair zihinsel bir resminiz var. Sağlıklı Kemik, ahamkara'nın kişiliğini somutlaştırmasına ve sağlam kişisel parametreler oluşturmasına izin verir.

İliği

Kemik İliği üretir. İlik, yağlı sarı kemik iliği, kan oluşturan kırmızı kemik iliği dahil, tamamen kemikle kaplı herhangi bir şeydir.

ve beyin ve omurilik. Kemik iliği fiziksel olarak Kan üretmesine rağmen, Kan, Ayurveda'da, modern tıbbın kan üretiminin kontrolörü olarak bildiği karaciğer ile özdeşleştirilir. Ayurveda kök nedenlerle ilgileniyor.

Kemik iliğinin işlevi "doldurma" dır. Kemik ve kolon, içi boş olmanın bir sonucu olarak her ikisi de Vata birikimine yatkın olan karşılıklı bir yakınlığa sahiptir. Kemik, Kemik İliği ile iyice "doldurulduğunda", Vata'nın birikebileceği çok az boş alan tutar. Zihinsel düzlemde sağlıklı İlik, zihnin boşluğunu önler. Zaten yiyecek, ahamkara'ya projeksiyon yaparken dayanacak sağlam bir temel sağlamıştır; herhangi bir iyi eş bunu yapardı. Şimdi yiyecek organizmanın derinliklerine dalar ve kendisini ahamkara'nın onun için yarattığı Kemik burçlarında toplar. Marrow olarak, bir enerji depolama ortamı, kapasitörler veya piller bankası gibi davranır: pasif, kolayca elde edilebilen bir güç havuzu.

Kişiliğinizi dünyaya yansıtma yeteneği, tatmin olmuş, canlanmış, güvende, sevilmiş ve kendinden emin hissettiğinizde bile sağlık için yetersizdir. Kişiliğinizde yansıtabileceğiniz değerli bir şey olmadığı sürece, boşsunuz, "başlığınız samanla dolu", sözleriniz "ses ve öfke dolu ve hiçbir şey ifade etmiyor." Günümüzde çok yaygın olan bu hastalık, dünyanın genel olarak zayıf dhatu beslenme durumunu yansıtıyor. Kişiliğin çevreye en önemli yansıtıcısı olan gözlerden teşhis edilebilir.

Sağlıklı İlik, gözlere, tıpkı sessiz bir yerde bir lamba alevinin sessiz, sakin bir ışık yayması gibi sakin ışık yayan net ve güçlü bir parlaklık verir. Donuk, cansız gözler zayıf iliği gösterir. Dörtnala tüketimi gibi bazı ölümcül hastalıklarda, gözler sona doğru ateşli bir şekilde parlar. Bu elbette sağlığı göstermez; organizmanın son güç rezervlerini hazırladığını ve onları, kişiliğini sonuna kadar cesurca dışa doğru yansıtmak için kullandığını gösterir. Vücut, ahamkara'nın dünya üzerindeki pencerelerinden dışarıya yansıtması için ihtiyaç duyduğu ışığı sağlamak için kendi dokularını yakar.

Kemik iliği, vücudun geri kalanı sağlıklı olsa bile, Vata'nın kurutucu, sertleştirici ve dengesizleştirici etkileri nedeniyle yetersiz beslenmeye eğilimlidir. Kemik, Vata'nın ana koltuklarından biri olduğu ve İlik, Kemikten türetildiği için,

Kemikteki Vata artışı, Marrow'un beslenmesine zarar verecektir. Böylece zayıflamış olan kemik iliği, organizmanın geri kalanını Bone aracılığıyla rahatsız edebilir. Bazı boş ilikli bireyler, kişiliklerini dünyaya yansıtabilir ve diğerlerini büyük kolaylıkla etkileyebilir. Güçlü ve ikna edici görünseler de, yansıtmalarının hiçbir özü yoktur. Vata'nın bir ürünü olan bu kadar “sıcak hava”. Sonunda bu Vata rahatsızlığı Bone'a doğru ilerliyor ve şişirilmiş, büyümüş kişiliğin şişirilmiş balonu sonunda patlıyor. Sonra tüm sıcak hava fışkırarak kişiyi yerde bir yığın halinde buruşmuş, hem Kemik hem de İlik bakımından tükenmiş halde bırakır.

ŞUKRA VE OJAS

Düzgün beslenmiş İlik beslemeye gider *Shukra,* bu, üremeyle ilgili tüm salgılar için ortak kelimedir. Yiyecekler artık amkara ile birleşebilen bir maddeye dönüşmüştür. Shukra'nın işlevleri yaratma ve yaratıcılıktır. Üreme (çocukların üretimi) veya sanatsal veya entelektüel kreasyonların üretimi için kullanılabilir. Shukra'nın görevi, yeni yaratımların bizim varoluş düzlemimizde tezahür edebileceği bir matris olarak hareket etmektir. Yaratıcılığın şekillere dönüştüğü çamurdur.

Zayıf Shukra, zayıf yaratıcılık anlamına gelir. Etkilenen kişiler görünüşte hepsine sahip olabilir. Memnun olabilirler, canlanabilirler, güvende olabilirler ve sevilebilirler, kendilerini ikna edici ve tutarlı bir şekilde çevrelerine yansıtabilirler ve sunacakları çok şey olabilir. Bununla birlikte, güçlü Shukra olmadan, herhangi bir üretken düzenlemeyi tamamlayamazlar veya olayların akışı üzerinde kalıcı bir etki yapamazlar. Çocuk kalıcı bir etkidir; yeni bir şirket, bir müzik demeti veya değiştirilmiş bir yasa da öyle. Shukra, bir bireyin dünyanın arduvazında bir iz bırakma yeteneğini kontrol eder.

Ahamkara, Shukra ile heyecanlı ve kapsamlı bir şekilde çiftleştiğinde, uyandırdığı yaratıcı enerjinin kontrolünü kaybetme eğilimindedir. Bu yaratıcılık daha sonra cinsel eylem yoluyla bedenden başka bir vücuda veya ses veya eller aracılığıyla bir proje veya işletmeye akar. Ahamkara, Shukra ile sakin ve toplu bir şekilde çiftleştiğinde, Ojas adlı yeni bir madde yaratılır. Uygun şekilde bakılan Ojas bedenin içinde kalacak, fiziksel, zihinsel ve ruhsal varoluşlarımız arasındaki bağı sağlamlaştıracak.

Her türlü fiziksel ve zihinsel hazımsızlık Ojas'a zarar verir ve ama oluşumunu teşvik eder. Hazımsızlık, sindirim sistemi ile sınırlı olduğunda baş etmesi en kolay olanıdır. Amkara'nın kendini besleme yeteneğini bozduğu dhatusa girdiğinde, ama'yı yönetmek çok daha karmaşık hale gelir. Ama sindirim sisteminizdeki dhatu beslenmesini engellediğinde, Rasa yetersiz beslendiğinden ve Kapha ile kirlendiğinden hayatınız ilk olarak lezzetini kaybeder. Sonra Pittapolluted Blood canlılığınızı tüketir, yetersiz beslenen Et sizi güvenliğinizden kurtarır ve sırayla her dhatu, bağışıklığınızın temeli olan Ojas açlıktan işlevsiz kalana kadar zayıflar. Zihin bedeni sağlıksız faaliyetlere zorlayarak kirletir ve beden ama üreterek ve Ojas organizmasını aç bırakarak zihni kirletir. Zihin ve beden eşzamanlı ve doğal olarak birleşmiştir.

Obezite

Obezite, zihin ve beden arasındaki etkileşimin ve bunun dhatus ve amkara için çıkarımlarının uygun bir örneğidir. Gut ve diyabet gibi obezite de Ayurveda'da “refah hastalıkları” arasında sınıflandırılır. Refah zenginlerle sınırlı değildir; Harcanacak kaynakları olan her birimiz varlıklıyız. Refah, daha doğrusu terk ederek ziyan edebileceğine inanan varlıklı ruh hali gerçek hastalıktır; obezite, gut ve diyabet sadece semptomlarıdır.

Batı'nın zengin ülkelerinde yaşayanların çoğu kendilerini “varlıklı” hissediyor ve biz Batılıların çoğunun kilo vermesi şaşırtıcı değil. Aslında, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her üç yetişkinden ikisi aşırı kilolu. 1997'de Harvard Üniversitesi'ndeki bir araştırmacı, kabaca her beş Amerikalıdan birinin obez olduğunu bildirdi.
- yaklaşık 53 milyon insan - ve bu 300.000 insan her yıl ülkemizde obeziteden ölüyor. Kitle reklamcılığı bizi sürekli tüketmeye teşvik ediyor, çünkü sürekli tüketim zenginliğimizi elde etmemizi sağlayan mekanizma ve biz yapıyoruz. Ayurvedik bir metin şöyle yorumluyor: "Can sıkıntısı, akılsız eğlence, sürekli yemek ve fazla uyumak: bunlar sizi tıpkı bir domuz gibi şişmanlatacak." Çoğumuz tatillerde bu sözün doğruluğunu tecrübe etmişizdir, angarya işinden kurtulduktan sonra kendimizi domuz gibi doldurur ve sonra o kadar sıkılıp uyuyana kadar televizyon izleriz. Bu, kilo almanın şaşmaz bir yoludur ve düzenli olarak tekrarlanırsa obeziteye yol açabilir.

Ama popüler kültürümüz zayıflığa tapıyor. Bugün Batı'da kabaran birçok salgının en kötülerinden biri,
dismorfofobi, "şekilsiz bir vücuda sahip olma korkusu." Zayıf, uzun bacaklı, neredeyse kalçasız güzellik idealimize genç yaştan tekrar tekrar maruz kalmak, kızlara ve genç kadınlara (ve annelerine) görünüşleri açısından değerlerini değerlendirmeyi öğretir. Son araştırmalar, Kaliforniya'daki dördüncü sınıf öğrencilerinin% 80'inden fazlasının zaten diyet yaptığını ve ulusal olarak 9 ve 10 yaşlarındaki kızların% 40'ının kilo vermeye çalıştığını gösteriyor. Amerika diyetindeki genç kızların% 70'i; diğerleri o kadar fanatik egzersiz yapar ki ergenlikleri gecikebilir veya aylarca adet görmeyi bırakabilirler. Hatta bazıları, toplam vücut yağları vücudun hormonlarını üretmek için ihtiyaç duyduğu minimum seviyenin altına düşecek kadar aşırı koşullandırıldıklarında osteoporoz geliştirirler.

Aşırı diyet, Amerika Birleşik Devletleri'nde şu anda yedi milyon kadın ve bir milyon erkeği etkileyen anoreksiya, bulemia ve aşırı yeme, bağımlılık yaratan davranışlara dönüşebilir. ABD'deki üniversite kadınlarının tahminen% 20'sinde yeme bozukluğu var ve son araştırmalar, üniversiteli erkeklerin sayısının giderek arttığını, artık işlevsiz yeme alışkanlıkları ve düpedüz yeme bozuklukları geliştirdiğini gösteriyor.

Hindistan'ınki gibi diğer kültürler, bizden tamamen farklı bir güzellik anlayışına sahiptir. Hindistan'da neredeyse hiç kimse, ne kadar zengin olursa olsun, zayıflığın güzel olduğuna inanmıyor. Hindistan'ın beyaz perdesinin her kahramanı ve kahramanı dolgun. Hindistan'da ve diğer gelişmekte olan ülkelerde yeme bozukluklarının görülme sıklığı ihmal edilebilir düzeydedir (Batılılaşmış elitler hariç) çünkü oradaki insanlar hem toplumun hem de Fat'ın sağladığı çeşitli amkara memnuniyetinden açıkça zevk alırlar. Yine de kültürümüz, bireyselliği bağ yerine ödüllendiriyor ve yeme bozuklukları buna bağlı olarak burada salgın hale geldi.

Medya bu patolojide önemli bir rol oynar. Her gün çelişkili önerilerle bombardımana tutuluyoruz: Sürekli yemek yiyin ve zengin hissedin, ama asla kilo almayın! Daha da çoğumuzun bu kadar tutarsız önerilerle delirmemiş olması bir mucize. Bu tutarsızlıktan duyularımızı kaybetmeyen çoğumuz nevrotik hale geldik ve nevroz, bir kişinin obez veya anoreksik olmasına neden olmak için yeterlidir. Besin nevrozları, bu çelişen duyguların bastırılmasının ve iç kimyasal dengesizliklerin etkisinin karşılıklı etkileşiminden gelişir. İç karışıklık, bizi zenginliğe daha da çekilmeye teşvik eder ve bu da sorunu daha da artırır. Fazla kilo ve

duygusal travma, çözüme çok dirençli olabilecek bir problem yaratmak için birbiriyle iç içe geçer.

Bazı insanlar, toplumumuzun paradoksal kültürel gereksinimlerini karşılama konusunda diğerlerinden daha yeteneklidir. Kilo verme yeteneğindeki farklılıklar, bazı modern bilim adamlarının "yağ ayar noktası" olarak adlandırdığı şey yüzünden meydana gelir; bu, vücudunuzun en iyi o seviyede çalıştığı için korumaya çalıştığı yağ seviyesi. Bu "ayar noktası" üzerindeki ana etki - bunun yerine ona "şişman idealiniz" diyelim - kişisel anayasanız aracılığıyla hareket eden genetiğinizdir. V insanlar yiyecekleri çabucak yakarlar ve obez olmak için yoğun bir şekilde aşırı yemek yemek zorundadırlar. Başkan Vekilleri neredeyse bu kadar şanslı ve P'li insanlar genellikle geçici olarak aldıkları kiloları kaybedebilirler. VK'lılar kilo almakta yavaş ve aynı derecede yavaş kilo alıyorlar. PK ve K insanları her zaman, ne kadar az yedikleri önemli değil, kurtulmak istedikleri bir yerde fazladan kilo alırlar.

Başka bir kritik etki, sahip olduğunuz yağ hücrelerinin sayısı kesinleştiğinde bebeklik döneminde ortaya çıkar. Bir kez oluşan bu yağ hücreleri vücudunuzun kalıcı sakinleridir. Kilo verdiğinizde her birinin içindeki yağ miktarı azalır, ancak hücrelerin kendileri asla kaybolmaz. Yetersiz beslenen çocuklar kesinlikle çok sayıda yağ hücresi geliştireceklerdir ve hayatlarının sonuna kadar kilo almayı kolay ve tekrar çıkarmanın zor olduğunu göreceklerdir. Şişman bebekler şişman yetişkinler için yapar.

Tutum da önemlidir. Korku, besinlerin sisteme girmesine izin vermeyi reddetme eğilimindedir, bu nedenle V insanları genellikle kilo almakta güçlük çeker. Bununla birlikte, korkuyu yatıştırmak için aşırı yiyen herkes sonunda kilo alır. Öfke besinleri yakar, bu da P'li insanlar güçlü açlıklarına rağmen obeziteden kaçabilirler, ancak özellikle öfkeyi yatıştırmak için aşırı yemek yiyen herkes sonunda kilo alır. K insanı yine de kilo tutma eğilimindedir ve Yağ tipi bağlı sevgiye (Kapha aracılı bir sebep) olan ihtiyacını tatmin etmek için aşırı yiyen herkes kilo alacaktır. Yoğun hayal kırıklığı nedeniyle acı dolu, yaşamın Tatlılığını yiyecekler yoluyla elde etmeyi seçen kişiler, yemek yeme zevklerine bağımlı hale gelebilir ve obez olabilir. Obezitenin bireysel nedenleri değişebilir, ancak bunların hepsi, ahamkara'nın sevgili Fat'a inatla bağlanma kararlılığını içerir.

Ne kadar katı olursa olsun hiçbir diyet bunu değiştiremez. Kilo vermeye çalışırken yalnızlık, yüksek yağlı bir diyetten daha kötüdür. Çoğu katı diyet aslında

Kendinden nefret etme tutumundan, şişmanlardan ve zayıflığı yağ birikmesine izin veren benlikten tiksinti duydukları için kendini yenilgiye uğratırlar. Bu tutum zihni cezalandırmak için bedeni aç bırakma arzusuna yol açar. Vücut herhangi bir hızlı diyet sırasında açlık hisseder ve aç kalmayı sevmediği için metabolizma hızını düşürerek en yüksek enerji dokusunu korumak için kendi başına hareket eder, bu da yağı daha yavaş yakar. Ayrıca, hemen ihtiyaç duyulmayan dokuları ilk önce yakma eğilimindedir. Diyet yapan ancak egzersiz yapmayanlar, düzenli olarak kullanılmadığı için önce yağsız dokuyu kaybedecektir.

Vücut zihni daha fazla yemeye ve açlığını gidermeye çalıştıkça açlık sancıları artar. Bu, abur cubur bağımlılarını en kötü şekilde etkiler, çünkü vücutları diyet yaparken vücutlarının şiddetli açlık hissettiği birçok temel besin maddesini boşaltmıştır. Dahası, diyet yapanlar bir diyetin sonunda normal yeme alışkanlıklarına döndüklerinde, daha az kalori yakarlar ve daha önce yaptıklarından daha fazla yağ depolarlar. Metabolik hızları düştü ve vücutları artık açlığa karşı temkinli davranıyor ve böyle bir bölümün tekrarlanması durumunda daha da fazla depolamak istiyor. Crash diyet bu nedenle vücudun yağ idealini arttırır ve sizi daha şişman yapar!

Çarpışma diyetinin psikolojik etkileri daha da zararlıdır. Hem aç insanlar hem de diyet yapanlar yiyecek hakkında rüya görür ve hayal kurar ve her ikisi de anksiyete ve depresyondan muzdariptir, bunların tümü bedenin arzu edilen yağ idealinin altında yaşamak zorunda kalmanın fiziksel stresinden muzdariptir. Diyet yapanın bedeni ve zihni birbiriyle çizilmiş hançerlerdedir. Organizma, vücudun aralıksız yemek taleplerine artık dayanamadığında diyetini aldatır. Zihnin ilk tepkisi o zaman aşırı yemektir, çünkü "Ben zaten diyetimi bıraktım, öyleyse neden olmasın?" Aşırı suçluluk duygusu yeniden ortaya çıktıktan sonra, zihin yiyeceklere olan geçici düşkünlüğünün fiziksel benlik imajına zarar verdiğini anlar. Bunu düzeltmek için diyet yapan kişi kefarete geri döner ve açlıktan ölme yoluna geri döner, bu tür düzensiz davranışların Vata'yı ağırlaştırdığı için yağ idealinizi amansızca yükselttiğini çok az bilebilir.

Günaha direnmek bile kilonuz için tehlikeli olabilir. Tatlı bir tatlıyı arzulayan her diyetisyen, beyne yeni ve lezzetli lokmaların tüketilmek üzere olduğu mesajını verir. Bu, ağız suyunun ve sindirim sularının akmaya başlamasını sağlar ve vücudun insülinine, yakında kana akacak olan yeni şekerin yolunu açmak için genel dolaşımdan bir miktar şeker atması için sinyal verir. Vücut bu şekeri yağ olarak depolar.

Kan şekerini düşürmek iştahı artırır. Ne zaman baştan çıkarıcı bir tatlı isteseniz de, onu yemekten kendinizi alıkoyduğunuzda, özlem anında biraz yağ eklersiniz. Bir dahaki yediğinizde normalde yediğinden daha fazla yiyeceksiniz, çünkü tatlıya olan zihinsel arzunuz kan şekerinizi düşürdü ve hem karbonhidrat için fiziksel iştahınızı hem de Tatlıya olan zihinsel iştahınızı artırdı. Eklenen vücut yağı insülin üretimini artırır ve bu da her bölümde daha fazla yağ birikmesine neden olur. Sadece lezzetli bir hamur işine bakarak gerçekten kilo alabilirsiniz!

Sonunda aşırı yağ, insülininizi kan şekeri seviyenize daha az duyarlı hale getirir, çünkü vücut tercih edilen idealini geçtikten sonra daha fazla yağ bırakmaya direnir. Daha sonra kan şekeriniz normalin üzerine çıkmaya başlar, yani şeker hastalığı. Dokular insülin kullanma yeteneklerini yitirdiklerinde, kaslar normal şeker yakıtlarına erişimlerini kaybeder. Açlıktan öldüklerini hissederek, beyne daha fazla yiyecek için ısrarcı talepler gönderecekler, böylece kötü beslenmenin aşağıya doğru olan sarmalını derinleştirecek ve ahamkara'ya daha da zarar verecekler. Bir dhatunun fazla beslenmesi, yetersiz beslenmeden daha kötü veya daha kötüdür.

Bu şekilde gelişen çoğu diyabet vakası tedavi için insüline ihtiyaç duymaz. Kilo kaybı, insülin fonksiyonunu normale döndürmek için yeterli sıklıkta ve dokuların tekrar iyi beslenmesini sağlamaktır. Tüm "refah hastalıkları" gibi diyabet de kemer sıkmaya iyi yanıt veriyor.

Kilo almak

Kemer sıkma, ya hiç kilo alamamış ya da diyet yapıp zayıflama için egzersiz yapmış insanlar için kesinlikle yanlış bir reçetedir. Önce Rasa Dhatuları kurur ve sonra diğer dhatusu da aynı şeyi yapar. Vücutları sürekli bir açlık ve susuzluk durumuna çekilir ve Vata fazlalığını Prana eksikliği ile birleştirir. Bu tür insanlarda nefes alma güçlüğü yaygındır, aşırı durumlarda iç organlara zarar verir.

Zayıflamanın tedavisi, yukarıda bahsedilen ayete göre Vata'nın tedavisidir: "Can sıkıntısı, akılsız eğlence, sürekli yemek ve fazla uyumak: bunlar sizi tıpkı bir domuz gibi şişmanlatacak." Elbette can sıkıntısı değil, gevşeme, stres ve sorumlulukta azalma, anoreksik "ideal" e ulaşma ihtiyacının azaltılması. "Akılsız eğlence" değil, yeterli

Zihinsel huzuru teşvik etmek için Yoga ile birleştirilmiş ve bol miktarda yağ ile düzenli masaj. Vücudu, yağ idealini kademeli olarak sıfırlamaya teşvik etmek için hafif egzersiz şarttır. Sürekli yemek, her gün dört veya beş küçük öğün şeklinde olmalıdır. Gecenin Kapha ve Pitta bölümlerinde yeterli, dinlendirici uyku, çoğu öğleden sonra yarım saat kestirme ile birlikte. Bu basit yaşam tarzı değişiklikleri bazen zayıf bir insanı şişmanlatmak için yeterlidir.

Vardhamana Pippali Rasayana birçok insanda kilo almayı kolaylaştıran basit bir uygulamadır. İlk sabah bir bardak sütü yarım bardak su, bir çay kaşığı akçaağaç şurubu veya dondurularak kurutulmuş şeker kamışı suyu ve bir meyve uzun biber (*Piper longum).* Bunu bir bardağa kadar kaynatın, süzün ve için, eğer isterseniz haşlanmış uzun biberi çiğneyin. Ertesi sabah, üçü üçüncü sabah olmak üzere iki uzun biber kullanın ve bu şekilde yirmi bire kadar devam edin. Yirmi ikinci günde, yirmi üçüncü günde yirmi meyve, on dokuz meyve alın ve bu şekilde, sıfıra düşene kadar her gün bir azalır. Bu uygulama, sindirim ateşini yeniden uyandırmayı ve katılımı olmadan kilo alımı sürmeyen Rasa Dhatu'yu canlandırmayı amaçlamaktadır.

Kilo kaybetmek

Zayıflama, toplumumuzda hala obezite açısından önemli bir arka planda yer almaktadır. Kalıcı kilo kaybı ancak vücudun ideal yağ oranı düştüğünde gerçekleşir. Reçeteli diyet haplarındaki amfetaminler ve diğer kimyasallar ve tütündeki nikotin, yağ idealinizi geçici olarak düşürebilir, ancak bu etkiler yalnızca ilacı kullandığınız sürece devam edecektir. Sigarayı bırakır bırakmaz veya hapları yutmayı bırakır bırakmaz tekrar kilo almaya mecbursunuz. Ayrıca, uyuşturucular bağımlılık yapar; nikotin aslında eroinden daha fazla bağımlılık yapar.

İlaçlar, organizmayı hızlandırarak, hem vücudun hem de beynin daha hızlı çalışmasını sağlayarak vücudun ideal yağını düşürür. Her türden hız Vata'yı artırır, bu da hem bedenin hem de zihnin denge için Tatlı arzusunu arttırır. Nikotin ve diyet hapları beyne belirli bir yoğun Tatlı sağlar, vücuda değil. İlaç çıkarıldığında, dokuların beslenme için biriken fiziksel özlemi, bireyi aşırı yemeye zorlayarak disiplinsizlikte suçluluk duygusuna, daha dramatik kilo verme girişimlerine ve genelleştirilmiş bir Vata artışına neden olur.

bedeni dengesizleştirir ve nevrozu derinleştirir.

Ayurveda, organizmayı sağlıklı ve doğal yollarla hızlandırmaya, sistemi aşırı Kapha'dan kurtarırken Vata'yı kontrol etmeye inanıyor. Ayurveda, çoğu diyet yapanın tercih edeceğinden daha yavaş bir süreçte egzersiz, takviyeler ve hafif, Kapha üretmeyen yiyecekler kullanır. Kilo vermede, tıbbın tüm alanlarında olduğu gibi, acele israfa neden olur.

Aşırı kiloluysanız ve aşağıdaki semptomların hepsinden veya çoğundan muzdaripseniz, yetkili profesyonel rehberlik altında kilolarınızı acilen azaltmanız gerekir:

- Sarkık göbek, göğüsler ve kalçalar
- Hafif eforda bile nefes almak için şişkinlik ve nefes nefese kalma
- Sıcak olmasa bile bol terleme Özellikle geceleri aşırı susama
-
- Yoğun yemek istekleri
- Uzun süren ancak tatmin edici olmayan uyku Hoş
- olmayan vücut kokusu
- Deri kıvrımlarının birbirine sürtünmesi iltihaplanma Genel vücut
- ağrısı
- Cinsel iştahsızlık
- Yaşama şevk ya da şevk eksikliği

Yaparsan **değil** Bu semptomların çoğundan muzdarip olmanız gerekir **değil** şiddetli diyet veya diğer kahramanca kilo verme girişimleri. Bunun yerine, başarılı olmanızı sağlamak için ihtiyacınız olan her türlü rehberliği alarak kendinizi dengeye getirmeye odaklanmalısınız. Bazı insanlar, kendilerini kendi başlarına yeniden tanımlamayı başaracak kadar güçlü isteklidir, ancak çoğu insan iyileşirken, özellikle de yiyecek bağımlılığından vazgeçmeye çalışırken, bir miktar dış desteğe ihtiyaç duyar. Bir eş, yakın bir arkadaş veya hepsi aynı sorundan muzdarip olan bir grup birey olabilir, ancak bu, tavsiyeyi kabul ederken eylemlerinizin yönlendirilmesine izin vererek tam bir güven duyabileceğiniz bir destek kaynağı olmalıdır. nasıl devam edileceği konusunda. Alabileceğiniz her türlü iyi yardımı kabul etmeye hazırlıklı olmalısınız.

Kilo vermenizi kalıcı hale getirmek istiyorsanız acele edemezsiniz. Vücudunuzun kendini yeniden ayarlaması ve yağ idealini düşürmesi için zamana ihtiyacı var ve bu ideale kadar

Kilonuzu düşürmezsiniz. Çocukların anne karnındaki gelişimi gibi bazı şeyler aceleye getirilemez. Bu durumda tamamen yeni bir siz yaratmaya çalışıyorsunuz.

Carl Jung, bir nevrozu iyileştiren şeyin, nevrozun kendisi kadar gerçek ve ikna edici olması gerektiğini öğretti ve bu, özellikle ahamkara'nın kendisi için oluşturduğu öz imajıyla çalışırken doğrudur. Yeni bir vücut silueti ve hayata yeni bir bakış açısı, derin kişilik değişiklikleri gerektirir ve yavaş ilerleme, zihninizin kendisini yeni kişiliğe ayarlamasına izin verir. Ayrıca, hızlı kilo kaybı, dokulara hapsolmuş toksinler, vücudun atık atma sistemlerinin başa çıkabileceğinden daha hızlı serbest bırakıldığı için vücudu strese sokar. Ayrıca, diğer güvenli, bağlı sevgi kaynakları geliştirilmeden önce Fat'ın güvenliği ortadan kalktığında paniğe kapılan ahamkara'yı da vurguluyor.

Zihin refahı, obezitenin gerçek nedenidir. Dönüşümünüz, yemek yemenize neden olan can sıkıntısından vazgeçtiğinizde başlar çünkü yapacak daha iyi bir şeyiniz olmadığını düşünürsünüz. Görünüşe göre değişememenizden dolayı kederden yediğiniz için kendinizden o kadar tiksinmek de bir zenginlik biçimidir. Amacınız kilo vermek değil, kendinizi dönüştürmek olmalıdır. Kilonuzu azaltmak, otomatik olarak gerçekleşen kendi kendine dönüşümün bir parçasıdır.

İlkbahar, bedensel yenilenmeye başlamak için en iyi zamandır. İlkbaharda her şey yenilenir ve baharın sıcaklığı ve yazın sıcağı yağlarınızı eritip idealinizi sıfırlamanıza yardımcı olur. Yine de, her zaman başlamak için iyi bir zamandır, yeniden başlasa bile. Asla pes Etme; 100 kez başarısız olsanız bile 101. Samimi olursa, her girişim size fayda sağlayacaktır. Sonunda başarmak zorundasın.

Düzenli egzersiz yapmadan kalıcı kilo kaybı olmaz. Haftada dört veya beş kez egzersiz yapanlar, haftada yalnızca üç kez egzersiz yapanlara göre en az üç kat daha hızlı kilo verirler. Haftada bir veya iki kez egzersiz yapmak yağ idealinizi değiştirmek için yetersizdir. Orta, uzun süreli egzersiz, şiddetli efordan daha iyidir. Yeterince tempolu ise yarım saatlik tempolu bir yürüyüş bile yeterlidir. Yorucu masaj, kasları hareket ettiren ve endorfinleri serbest bırakan pasif bir egzersiz görevi görür. Size ne şekilde uyarsa uysun, vücudunuzu hareket ettirmelisiniz.

Vücudun hareket ettiğinde nefesin de hareket edecek. Yaşam gücü olan Prana'yı hem havadan hem de yiyeceklerden alırsınız. Nefes alırsanız sisteminiz daha az açlık hissedecek

iyidir, çünkü iyi nefes almak vücudun Prana'sı için yiyeceğe daha az güvenmesine izin verir. Ne zaman acıkırsan ilk otur ve on derin nefes al. Daha sonra hala açsanız yemek yiyebilirsiniz, ancak çoğu zaman açlığınızın azaldığını göreceksiniz.

Fazla uyumak, aşırı kilonun önemli bir nedenidir. Uykunuzu azaltmak için her gece aynı saatte yatın ve her sabah aynı saatte uyanın. Bir gün normalden daha erken uyursanız, ertesi sabah her zamankinden daha erken kalkmanız gerekir. Şafaktan yarım saat önce veya en az sabah 6'ya kadar uyanmaya çalışın. Uyku düzeninizi bir ay boyunca düzenledikten sonra, toplam uyku sürenizi yarım saat kısaltın. Çoğu insan, her sabah yarım saat erken kalkmaktansa her gece yarım saat geç uyumayı daha kolay bulur. Minimum seviyenize ulaşana kadar uykunuzu her ay yarım saat azaltın. Herkesin farklı bir asgari düzeyi vardır. Altı saat çoğumuz için iyidir, ancak bazılarımızın yedi veya sekize ihtiyacı vardır. Hastalık sırasında kimse gecede sekiz saatten fazla uyumamalıdır.

Bu yollarla uykunuzu azaltamayacağınızı anlarsanız, en az dört saat uyuduktan sonra gecenin ortasında kendinizi uyandırın ve yataktan çıkın. Dolaşın, oturun ve okuyun, yemek dışında her şeyi yapın. En az yarım saat uyanık kalın ve sonra uykuya dönün. Uykunuzun sağlamlığının bu şekilde bozulması, dinlenmenizi etkilemeden uyku alışkanlığınızın azalmasına yardımcı olacaktır. Kilo vermeye çalıştığınız gün boyunca asla uyumayın.

Lütfen yemekle ilgili bölümde verilen önerilere göre yiyin ve prakritiinize göre haftada bir oruç tutun. Ayrıca yeme farkındalığınızı artırın. Bilinçsiz olarak birçok gereksiz yemek yapılır. Bazı insanlar yemekten önce veya sonra tüketilen yiyeceklerin bir listesini yazarak bir günlük tutar. Diğerleri menülerini bir kayıt cihazına okur. Yine de diğerleri her bir lokma yenmeden önce üçe kadar sayar. Hangi sistemi benimserseniz edin, ne kadar aptalca görünürse görünsün, her öğünde her maddenin farkında olmanızı gerektirdiğinden emin olun. Farkındalık, kişisel dönüşümün anahtarıdır.

İyice çiğnediğinizden emin olun. Çiğnemek gıdalardan lezzet salmasına neden olur ve şişman insanlar genellikle tada bağımlı olduklarından, tam çiğnemek daha az gıdalardan daha fazla tatmin sağlar. Çiğneme eylemi, yiyecek isteklerini tatmin etmeye yardımcı olur ve çene stimülasyonunu arzuladığınızda yemekten kaçınmanın bir yolu balmumu veya şekersiz sakız çiğnemektir. Daha fazla duyusal zevk elde etmek için her yiyecek maddesini ayrı ayrı yiyin. Tek kaplık yemekleri yalnızca Vata'yı kontrol etmek için ihtiyacınız varsa kullanın. Alıkoy

yemek hakkında hayal kurmaktan veya hayal kurmaktan; Unutmayın, lezzetli lokmalara duyduğunuz şehvet aslında yağınıza katkıda bulunur. Hayal gücünüz aşırı aktif hale geldiğinde yürüyüşe çıkın, balmumu çiğneyin veya biraz bitki çayı için.

İyi davranış için kendinizi düzenli olarak ödüllendirin. Yiyecek alımınızı disipline etme konusunda başarı elde ettiğinizde, diğer duyusal alanlarda kendinizi şımartın. Diğer duyularınız aracılığıyla Tatlı alımınızın, size diliniz aracılığıyla gelen Tatlıyı telafi etmek için yeterli olduğundan emin olun. Geri adım attığınız için asla kendinizi cezalandırma. Başarısızlığın cezası, nihai başarı için umut ve güveni azaltır, suçluluk duygusunu güçlendirir ve kendiniz için yaratmaya çalıştığınız yeni öz imajınızı zayıflatır. Ne zaman ve ne yerseniz yiyin, yemeğinizin tadını çıkarın!

Başka bir kısıtlama gözlemleyemiyorsanız, en azından çok hızlı veya çok sık yemeyin.

Kapha'yı artıran tüm yiyecekler kilo verme eğilimindedir. Aynı şekilde, Kapha'yı kontrol etmeye yardımcı olan tüm yiyecekler kilo alımını caydırır. Özellikle aşağıdaki yiyeceklerden kaçınmalısınız:

> Sığır eti ve domuz eti; tereyağı, peynir, dondurma, ekşi krema; buğday ve buğday ürünleri; beyaz şeker ve beyaz şeker içeren tüm ürünler; alkollü içecekler; her türlü kızarmış yiyecekler; abur cubur ve fast food; turşu gibi tüm aşırı Ekşi veya Tuzlu yiyecekler.

Sadece kilo vermek istediğinizde anti-Kapha diyetine başlamak, dengeyi korumak için Kapha'yı teşvik eden yiyeceklere ihtiyaç duyan bir V kişiyseniz, tamamen uygunsuz olabilir. Yukarıdaki tüm sakıncalı yiyecekleri çıkardıktan sonra diyetinizi stabilize etmeniz en iyisidir. Doshalarınız dengelenmedikçe, Yağ da dahil olmak üzere dhatusunuz asla sağlıklı olmayacaktır.

Diyetinizi yavaş yavaş değiştirin. Yemeğinizi hiç tuzlamayın; Tuzlu Tat istiyorsanız, "hafif" tuz, yosun tozu veya sıvı amino asit preparatları kullanın (MSG'ye duyarlı değilseniz!). Tatlandırıcı kullanımınızı sınırlayın, ancak kendinize düzenli bal kullanımına izin verin (yemek pişirme hariç). Balın hafif bir yağ azaltıcı etkisi vardır. Ne zaman tatlı olursanız olun lifleri (kepek veya pisilyum tohumu kabuğu gibi) alın; lif, vücudun Sweet'e tepkisini dengelemesine yardımcı olur. Meyve Tatlı olmasına rağmen, lifi genellikle şekerinin çok hızlı emilmesine izin vermez. Tam tahıllardaki lif, aşırı kan şekeri seviyelerine karşı da koruma sağlar.

Yüksek proteinli diyetler hızlı kilo vermeyi teşvik edebilirken, aynı zamanda fazladan atık yaratacak ve zihinsel aşırı aktiviteyi teşvik edecektir. Büyük miktarlarda tam tahıl içerenler gibi yüksek karbonhidratlı bir diyet, tüketicisini daha rahat ve "yumuşak" hissettirme eğilimindedir. Makul miktarda karbonhidrat tüketirseniz daha keyifli ve rahat bir şekilde kilo verirsiniz. Ayrıca, yağ yakmak için karbonhidrat gerektirir, bu nedenle protein ve sebzelerle yaşarken tüm karbonhidratı reddetmeye çalışmak kilo vermeyi daha zor ve daha az kesin hale getirir.

Bunu yapmanın güvenli ve mantıklı olduğunu düşündüğünüzde, yediğiniz yiyecek miktarını azaltın. Öğlen en büyük öğününüzü muhafaza ederek, sabah ve öğleden sonra yediğiniz miktarları azaltın. Gün batımından sonra yememek için sürekli çaba gösterin. Yiyecek miktarınızı azalttıkça mideniz yavaş yavaş küçülür ve kısa süre sonra yiyecek için kapasitenizin azaldığını görürsünüz. Aşırı yemek genellikle aşırı kilolu V ve P tiplerinde, vücutları aşırı yemeseler bile fazla kilolara tutunma eğiliminde olan aşırı kilolu K'lerde olduğundan daha fazla bir sorundur.

Tüm soğuk yiyecek ve içecekleri ortadan kaldırın. Buzdolabında soğuk olan hiçbir şey yememelisiniz. Yağ vücudun yalıtımıdır ve vücut soğuğa maruz kaldığında doğal olarak artar. Sürekli soğuk yiyecek ve içeceğe ve hatta klimaya maruz kalmak, vücudu ekstra yalıtım katması gerektiğine ikna eder, böylece yağ ideali artar. Vücudun ısınmasına yardımcı olan egzersiz, yalıtım ihtiyacını azaltır.

Diyetinizdeki tuzu azaltırken genel su alımınızı azaltın. Her zaman fiziksel olarak susadığınızda içmelisiniz, ancak bazı “beslenme yetkililerinin” savunduğu günlük 6-8 bardak suya mutlaka ihtiyacınız yoktur. Ilık su veya sıcak bitki çayları yağların erimesine yardımcı olur. Daha da iyisi, bir tutam karabiber tozu ile ılık suda bal ve limon.

Tüm bu kısıtlamalardan bıktığınızda, dışarı çıkın ve suçluluk duymadan, tercihen sağlıklı yiyecekler yiyin ve sonra unutun. Eski yemek arkadaşlarınıza olan istek, bedeninizin veya zihninizin yalnızca panik reaksiyonlarıdır. Eğer kendinize tanıdık bir yiyecekle onu açlıktan ölmeye çalışmadığınız konusunda güvence verirseniz, aşırı yeme arzunuz gittikçe azalacaktır.

Vücudunuzun herhangi bir besin eksikliğinden emin olmak için bu geçiş döneminde vitamin ve mineral takviyeleri almak akıllıca olabilir. Ayurvedik bitkisel preparatlar da yardımcı olabilir. Ayurveda takviyeleri vücuttaki yağı harekete geçirip atabilir ve ideal yağ oranınızı azaltmaya yardımcı olabilir. Bu ürünler iştah kesici değildir; kalıcı metabolizmayı teşvik eden maddelerdir

değişiklik. Aşırı yağın hızla yok olması için diyet kontrolü ve egzersizi bir araya getiriyorlar ve bittiğinde uzak kalmasını teşvik ediyorlar.

Herhangi bir Acı, Keskin veya Sıkıştırıcı yiyecek, bitki veya mineral bir miktar kilo azaltıcı etki yapsa da, bazıları diğerlerinden açıkça daha aktiftir. Birkaç aktif bitki, kızamık, karabiber, yılan otu, altın fok, gotu kola, kırmızı ahududu yaprağı, safran ve zerdeçaldır. Hindistan'da kilo vermek için reçete edilen Ayurveda bileşiklerinden bazıları şunlardır:

Toz aradı *Triphala (* "Üç meyve"), özellikle *Trikatu (* "Üç keskin"), eşit miktarda toz zencefil, karabiber ve *pippali (* uzun biber veya *Piper longum).*

Karaciğer temizleyici *Arogya Vardhini.*

Chandra Prabha, adı verilen bir mineral zift biçimini içeren bir bileşik *Shilajit.*

Guggulu (Commiphora mukul), mür ile yakından ilgili bir sakız. Guggulu, Hindistan'da hepatit ve miyokardiyal nekroz gibi hastalıkları tedavi etmek için başarıyla kullanılmıştır. Kan kolesterolünü düşürmeye yardımcı olur, bir emmenagog ve analjeziktir ve bazı anti-doğurganlık aktiviteleri gösteriyor gibi görünmektedir. Yağ azaltmak için en çok kullanılan guggulu formülü *Triphala Guggulu.*

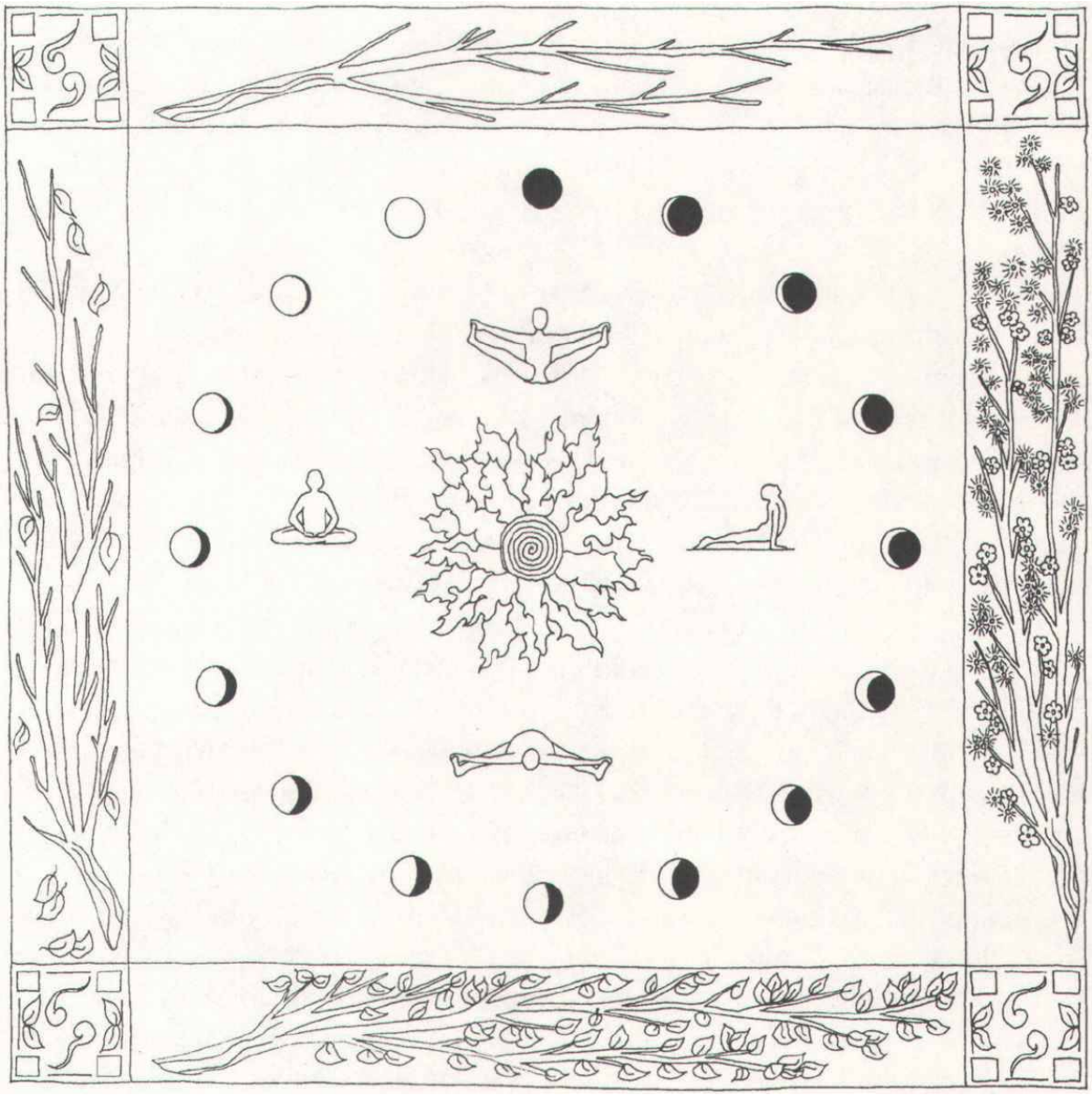
Triphala Guggulu'nun malzemeleri Triphala, Trikatu ve guggulu'dur. Bu karışım, kuvvetli Triphala çayı ile karıştırılır ve kuruyana kadar havanda ovulur, bunun üzerine küçük haplar yapılır. Triphala, şişmanlığa hapsolmuş yaşlı ama bedenini arındırır; Trikatu, vücudun yağ idealini düşürmeye yardımcı olur; ve guggulu aslında Fat'ı diğer dokulardan “sıyırır”. Triphala Guggulu, yağ kazıma işlemini kolaylaştırmak için ılık su veya kuru zencefil çayı ile alınmalıdır.

Pek çok insan, bir hap iyi çalışıyorsa on kez de on kez işe yaraması gerektiği fikrinden muzdariptir. Birkaç ay boyunca önemli miktarda aşırı dozda guggulu kullanımına devam edilmesi, Doshaların akciğerlerde ve karaciğerde birikmesine neden olabilir. Guggulu'nun aşırı kullanımı, ağız veya vücutta kuruluğu, iktidarsızlığı, görüşün koyuluğunu, zayıflamayı, bayılmayı ve uzuvlarda gevşekliği teşvik edebilir. Neyse ki baharat safranı, guggulu'nun neden olduğu semptomları hafifletebilir. Aynı önlemler

mür kullanımı için geçerlidir. Bu yan etkiler, yalnızca sistem guggulu'nun varlığına bağımlı hale geldiğinde ve guggulu tarafındaki herhangi bir toksisiteden kaynaklanmadığında ortaya çıkar.

Sisteminizi saflaştırdıktan sonra tüm Ayurveda hazırlıkları daha iyi çalışır. Geleneksel Ayurvedik arıtma işlemlerine ek olarak, guggulu kullanmaya başlamadan önce hint yağı kullanmak iyidir. İdeal kilonuzdan en az 40 kilo daha ağırsanız, altı hafta boyunca 1 çorba kaşığı alabilirsiniz. her sabah ortaya çıktıktan sonra hint yağı sürün ve güçlü bir fincan kuru zencefil çayı ile yıkayın. Bu müshil bir etki yaratmayacak, ancak Yağ üzerinde kazıma eylemini başlatacaktır. Ayrıca etkisini arttırmak için Triphala Guggulu ile başlamadan en az bir ay önce Tikta gibi salgı bezi dengeleyici bir bileşik kullanabilirsiniz.

Sizin için ideal bir ağırlık, anayasanıza uygun ağırlıktır, bu da K tiplerinin anoreksik magazin modeli görünümünü elde etmeyi unutabileceği anlamına gelir. Ayurveda, çok ince olmanın çok şişman olmaktansa daha iyi olduğunu ifade etse de, yetersiz yağın ahamkara'yı zayıflattığını ve bağışıklığa zarar verdiğini unutmayın. Yağ, temel bir dhatudur; sizin için uygun miktarda iyidir. Şişmanlarınıza duyulan nefret, kendinden nefret etmektir, ahamkara'yı daha da zayıflatabilecek yıpratıcı bir duygudur. Yağları unutun; sadece kendini yeniden yaratmayı düşün.



Beşinci Bölüm
Rutin

Tarifler pişirmeyi kolaylaştırır. Sağlıklı alışkanlıklar, kendinizi yeniden yaratmanın tarifinin bir parçasıdır. Dhatusunuz akış halindeyken, ahamkara vücutla daha az özdeşleşebilir, bu da hastalığın gelişmesi için fırsatları artırır. Ayurveda, beden ve zihin için rutin disiplinin, ahamkara'nın üzerine yeni bir siz inşa edebileceği bir temel sağlayarak bağışıklığı aktif olarak güçlendirdiğine inanır.

Ayurveda'yı tezahür ettiren Rishiler, uzun zaman önce hangi alışkanlıkların arzu edildiğini ve hangilerinin kaçınılması gerektiğini belirlediler ve çeşitli prakritli insanların sağlık bakımı için takip etmeleri için günlük ve mevsimsel rutinler hazırladılar. V insanların özellikle rutine ihtiyaçları var çünkü doğaları gereği düzensizler. V tipleri, herhangi bir süre boyunca herhangi bir rutine bağlı kalmayı çok zor bulur. K tipleri rutini sever, ancak rutinleri genellikle sağlıksızdır. Kötü alışkanlıkları ortadan kaldırmada Vs'nin iyi alışkanlıklar eklerken yaptığı kadar zorlanıyorlar. P tipleri alışkanlıkları neredeyse isteyerek ekleyebilir veya çıkarabilir, ancak iyi ve kötü alışkanlıkları ayırt etmekte güçlük çekebilirler.

Pek çok insan, iyi alışkanlıklar yaratmaya ve takip etmeye ayıracak zamanları olmadığına inanıyor. Öğretmenim Vimalananda, "Batılılar tanrılarını bileklerine takarlar" derdi. Bununla, hayatımızı düzenlemesi için zamanın yapay, aritmik bir versiyonuna izin verdiğimizi kastediyordu. Tüm organizmalar düzgün çalışması için ritme ihtiyaç duyar, ancak çoğumuz bizi gizlice etkileyen doğal iç ve dış ritimleri görmezden geliriz. Bunun yerine kendi doğal olmayan zamanımızı yaratmaya çalışıyoruz. Keyfi programlara olan bağlılığımız, doğal ritimlerimizi elimizden alır ve strese uyum sağlama yeteneğimizi zayıflatır. Neyse ki, hayatımıza ek rutin eklemek bu ritimleri yeniden canlandırabilir. İnsan organizması rutini sever ve düzenli olarak beslendiğinde, egzersiz yapıldığında ve dinlendiğinde gelişir.

Yemek, uyku ve seks konusunda hoşgörüyle ilgili disiplin ihtiyacı özellikle güçlüdür. Yapınız, yemeğiniz, uykunuz ve seksiniz ne olursa olsun, yaşamınızın Üç Sütunu, güçlü olduğunda vücudunuz olan evi destekleyen üç etkinliktir. Kötüye kullanımla zayıfladıkları zaman eviniz çöker. Sağlığınız bu Üç Sütun'dan aldığı desteğe bağlı olduğundan, hayatınızda başarılı olmak istiyorsanız iyi yemek, uyku ve seks alışkanlıkları çok önemlidir.

Üç Sütun sindirimi, dinlenmeyi ve yaratıcılığı temsil eder. Yiyecek, vücudun sindirdiği ve organizmanızı besleyen besindir. Yiyeceklerdeki aşırı hoşgörü esas olarak Pitta'yı ağırlaştırır ve uygunsuz fiziksel ve zihinsel sindirime yol açar. Uyku, zihni sürekli dışa doğru projeksiyonundan dinlenmeye zorlayan ve kişisel kimliğinizin tüm organizmanız üzerindeki kontrolünü pekiştirmesine izin veren şeydir. Uykudaki aşırı hoşgörü, esas olarak Kapha'yı şiddetlendirir ve beden ve zihnin dinamizmini köreltir. Cinsiyet, çoğalan ve başka bir varlıkla geçici olarak birleşmenize izin veren şeydir. Sekste aşırı hoşgörü esas olarak Vata'yı ağırlaştırır ve yaratıcılığınızı ve iletişim yeteneğinizi zayıflatır.

Düzgün tüketilen ve sindirilen yiyecekler, size yaratılış için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi, bireyselliğinizin benzersizliğinin çevreye yansıtılmasını sağlar. Bir sanat formu ya da bilanço oluşturmak için enerjinizi maddeye yansıtabilir ya da onu televizyon izlemek gibi verimsiz faaliyetlere yansıtarak dağıtabilirsiniz. Gün içinde ya enerjinizle yaratmayı ya da onu dağıtmayı başaramazsanız, geceleri bu enerjiyi seks eylemi sırasında başka bir insana yansıtmak için cazip olacaksınız. Enerji, başka bir insan formu yaratmak veya partnerinizde tatmin yaratmak için kullanılabilir veya basitçe dağıtılabilir. Böyle bir aktarımdan sonra, sizi ertesi günün enerji alımına ve harcamasına hazırlayan uyku olarak bilinen dinlenme durumuna girerek kendinizi yansıtmak ve ifade etmek için özleminizden dinlenirsiniz. Sindirim, yaratma, ve dinlenme, herhangi bir anayasadaki her sağlıklı birey için günlük temeldir. Sağlık, sadece yeterince yemek, uykudan ve seksten zevk almanızı gerektirir, ne fazla ne eksik.

Çoğumuz bu bölümde listelenen tüm önerileri takip edemeyecek kadar meşgulüz. Bu öneriler arasından kendi ihtiyaçlarınız ve hedefleriniz için yararlı bulduğunuz her şeyi günlük rutininize dahil etmeye çalışın. İyi bir rutin, sağlığınızı iyileştirecek, görevlerinizi yerine getirme ve mal biriktirme yeteneğinizi artıracak ve meşru arzularınızı yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

Günlük rutin

Günaydın rutininin en önemli hedeflerinden biri, organizmanızı atıklarından arındırarak sizi sonraki öğününüzü tüketmeye hazırlamaktır. Yeni bir ateş yakmadan önce bir şömineden külleri çıkaracağınız gibi, sisteminize yeni yakıt eklemeden önceki günkü atıkları ortadan kaldırmalısınız. Atıklarınızı en aza indirmek, verimliliğinizi en üst düzeye çıkarmaktır. Atıklar arasında idrar, dışkı, ter; duyu organlarında biriken tüm pislikler; ve duygular, takıntılar ve sanrılar gibi tüm zihinsel atıklar. Ayurveda'nın önerilen günlük rutinindeki göze çarpan noktalar şunları içerir:

YÜKSELME

Gün doğumundan önce uyanmak, vücudun kendisini güneşin ritmine senkronize etmeye başlamasına izin verir. Ayrıca, hafiflik ve düzensizlik nitelikleri iyi bir uykuyu teşvik etmeyen Vata, gecenin son bölümünü yönetiyor. Vata aynı zamanda eliminasyona dahil olduğu için, şafak öncesi dönem, vücudun fiziksel ve zihinsel atıklarını gidermeye çalışmak için en iyi zamandır. Uygun bir şekilde eleme aynı zamanda doğal olarak bir gecede biriken Kapha'nın da çıkarılmasına yardımcı olur.

Vata'nın hafifliği de iyi meditasyonu teşvik eder. Uyku bir tür ölümdür, zihnin ve ruhun vücuttan kısmen ayrışmasıdır. Güneşin bize ışık ve ısı sağlamak için kendi varlığını yakarak hayat vermesindeki yüce gönüllülüğü, birçok kültürü bir tanrı olarak güneşe tapmaya sevk etmiştir. Herkes erkenden ayağa kalkmalı ve yeniden başlamak üzere olan varoluş mucizesine birkaç dakika hayran kalmalı, bu mucizenin varlığınızın özündeki tüm yaşam için derin bir saygı aşılamasına izin vermelidir. Sabahın erken saatleri, Doğa'dan gün boyunca kendi uyumunuzu korumasını ve güçlendirmesini istemek için iyi bir zamandır, böylece herkesle ve karşılaştığınız her şeyle uyumlu bir şekilde etkileşime girersiniz.

ATIKLAR

Günde bir veya iki kez dışkılama en iyisidir. Günde üç veya daha fazla kez, atıkları dışarı atması gereken kuvvet olan Vata'yı gereksiz yere artırır ve gıdanın, düzgün bir şekilde emilemeyecek kadar hızlı bağırsaklardan geçmesini teşvik eder. Hemen dışkılama

Her yemekten hemen sonra idrara çıkmanız akıllıca olsa da, yemekten sonra teşvik edilmemelidir. Vata'nın onları gevşetmesini önlemek için, idrar veya dışkıyı boşaltırken dişlerinizi daima sıkıca sıkın.

Her sabah idrarınızı ve dışkınızı inceleyin ve sağlıklı olup olmadıklarına karar verin. Atıklarınızdaki herhangi bir rahatsızlık, sindirimin zayıf olduğunu gösterir ve dışkınızda sindirilmemiş yiyecekler gibi işaretler ama'nın varlığına ihanet eder. Dengesizliğin organizmanıza derinlemesine nüfuz etme fırsatı bulmadan önce bu durumu düzeltmeye çalışmalısınız. En iyi ilk adım oruç tutmaktır: hiçbir şey yemeyin ve özellikle toz zencefilden yapılan zayıf bitki çayı, atıklarınız düzelene ve iştahınız yoğunlaşana kadar için. Bu, diğer tüm genellikler gibi istisnaları olan genel bir kuraldır, ancak bunlar nadirdir. Sisteminiz düzgün bir şekilde sindirememe belirtileri gösterdiğinde, sindirim ateşiniz yeniden canlanana kadar neredeyse her zaman sisteminize daha fazla yiyecek koymaktan kaçınmalısınız.

YIKAMA

Ellerinizi, ayaklarınızı, yüzünüzü, ağzınızı, gözlerinizi ve burnunuzu yıkamak duyu organlarınızı arındırır. Önce dilinizi kalın, tatsız bir kaplama açısından inceleyin. Mevcut olduğunda, sindirilmemiş veya yanlış sindirilmiş gıda maddesinin sindirim sisteminizde zehirli ama bir "kaplama" oluşturduğunu gösterir. Dilinizdeki bir kaplama atıklarınızın niteliklerindeki değişikliklerden önce gelebilir, bu nedenle düzenli dil muayenesi hazımsızlığı tam olarak gelişmeden önce kesmenizi sağlayabilir.

Dilinizi her gün bir dil kazıyıcıyla veya gümüş, bakır veya paslanmaz çelikten yapılmış bir kaşıkla kazıyın. Kriptalarından olabildiğince fazla kir çıkarmak için dilinizi yavaşça beş ila on kez öne doğru kazıyın. Diş etlerinizi, ağzınızı ve boğazınızı sağlıklı tutmaya yardımcı olmak için ara sıra eklenen bir tutam zerdeçal ile tuzlu suyla gargara yapın.

Diş minesine veya diş etlerine zarar gelmesini önlemek için dişlerinizi her gün ancak hafifçe fırçalayın. Milyonlarca Kızılderili hala bir kez kullanılan ve daha sonra geri dönüşüm için Doğa'ya geri dönen dal diş fırçaları kullanıyor. Modern araştırmalar, diş fırçalarının patojenik bakteri kolonilerini barındırabildikleri için tekrarlayan enfeksiyonların bir nedeni olabileceğini göstermiştir. Diş fırçanızı her zaman temiz ve kuru tutun ve sık sık değiştirin.

Dal diş fırçaları siz fırçalarken dişlerinizi diş ipi kullanırken, biz Batı'da

diş ipi kullanın. Günlük diş ipi kullanımı diş sağlığı için çok önemlidir. Temel amacı diş etlerini canlandırmak ve arındırmak olan diş tozu veya diş macununun günlük kullanımı da öyle. Örnek bir diş tozu tarifi:

5 ölçü şap veya beyaz meşe kabuğu tozu 3

ölçü karabiber tozu

2 ölçü kaya tuzu (kala namak olarak bilinen siyah tuz veya saindhava olarak bilinen beyaz tuz en iyisidir)

1 ölçü zerdeçal tozu

_ kısmen doğal kafur veya karanfil yağı

Tükürüğünüzün bir kısmını emmesi için ağzınızda tuttuğunuz ılık suyla gözlerinizi birkaç dakika temizleyin. Tükürük gözlere iyi gelir. Fazla Kapha'yı atmak için haftada bir kez göz damlası bal, hint yağı, gül suyu veya kızamık veya Triphala çayı damlatın. Burnunuzu hafif tuzlu suyla temizledikten sonra, serçe parmağınızın ucuyla her gün her burun deliğine bir damla yağ damlatın. Temizlemek ve yağlamak için her bir veya iki haftada bir kulağa iki veya üç damla yağ damlatın

MEDİTASYON

Meditasyon yapmadan önce kısa bir banyo yapmak iyidir, ancak bu sakıncalıysa en azından önce ellerinizi, ayaklarınızı ve yüzünüzü iyice yıkayın. Meditasyon, zihnin ince sindirim ateşinin sindireceği süptil enerjilerin tüketimidir. Zihnin açlığını yatıştıran meditasyon, tüm günlük programların kritik bir unsurudur. Yetersiz veya uygunsuz meditasyon zihni aç tutar, bu da zihnin içinde bulması gereken tatmini özellikle fiziksel yiyecekler dahil olmak üzere duyu nesnelerinden aramak için duyu organları aracılığıyla dışa doğru dönmesine neden olur.

Vücudu düşünmeden tek başına zihni tatmin etmek için yiyecek kullanmak her zaman hastalığa yol açar. İyi meditasyon organizmanızı o kadar iyi besler ki vücudunuz kendini daha az yiyecekle korumayı öğrenebilir. Zihnin açlığı olan arzunun kontrolü, uzun ömürlülüğün ve ölümsüzlüğün anahtarıdır.

Samimi ve içten olduğu sürece her şey bir meditasyon olabilir. Organizmanızın sağlığı ile ilgili katı bakış açısına göre, tüm meditasyonların en basiti, ısısı ve ışığı olmadan var olamayacağımız güneşi içerir. Tüm tonlar arasında güneşin altın rengi en sağlıklı, en besleyici ve en verimli olanıdır.

güç ve canlılık. Ayurveda, altın renginin günlük olarak alınmasını tavsiye eder.

Yogiler genellikle bu altın rengi, güneşe her gün birkaç dakika boyunca ufuktan gelirken bakarak, güneşin ihtişamı ve cömertliği üzerine meditasyon yaparak toplarlar. Siz de bunu güvenle yapabilirsiniz. Yapabildiğiniz kadar uzun süre bakın ve güneşin parlaklığı rahatsız edici bir yoğunluğa ulaştığında gözlerinizi kapatın ve kapalı göz kapaklarınızdan birkaç dakika daha bakmaya devam edin. Her gün birkaç dakikalık güneşe bakmak bile varlığınızı canlandıracak ve vizyonunuzu geliştirecektir.

Güneşe karşı ihtiyatlıysanız veya bulutlu bir iklimde yaşıyorsanız, altın rengi altın rengi olan inek yağıyla dolu altın bir kaseye bakmanın Ayurvedik yöntemi ile elde edebilirsiniz. Ya da altın bir ışıkla yanan ghee içeren bir lambayı göz hizasına kol boyu uzağa yerleştirip gözyaşları gelene kadar ona sabit bir şekilde baktığınız trataka adı verilen prosedürü kullanabilirsiniz. Ya da gözlerinizi kapatıp güneşi gözünüzde canlandırabilir ya da parlayan bir sıcak altın topu hayal edebilirsiniz. Bu işlemlerden herhangi birinden sonra gözlerinizi yıkayın ve fazla ısı kalırsa her birine bir veya iki damla saf gül suyu damlatın.

MASAJ

Dokunmak cildin hissidir. Cildin ve sindirim sisteminin sizi çevrenizden ayıran fiziksel engeller olduğunu unutmayın. Sisteminize girişi kontrol ederek, patojenlere girişi reddederken besinlerin erişimine izin verirler. Bedensel atıklar hem deri hem de bağırsak yoluyla atılabilir. Diğer kanallardan boşaltım verimsiz hale geldiğinde veya atıklar boşaltım organlarının bunlarla başa çıkma kapasitesini aştığında, fazla atık deri yoluyla dışarı atılır. Deri hastalığı genellikle deri toksik atıklarla tıkandığında gelişir. Cildin sağlığı bu nedenle sindirim sisteminin sağlığı ile yakından bağlantılıdır. Sindirim işlevi düzeldiğinde cilt hastalığı iyileşir ve cilt tüm safsızlıklarından arındığında ve canlılığa kavuşturulduğunda sindirim sistemi de daha sağlıklı hale gelir.

Her insanın düzenli yağ masajına ihtiyacı vardır. Kendi kendine masaj çoğu zaman için yeterli olsa da, herkes zaman zaman profesyonel masaj aramalıdır. Masaj, cildi yumuşatır ve pürüzsüzleştirir ve Vata'nın soğuk, kuru, hafif, sert ve düzensiz özelliklerini azaltarak Vata'yı kontrol eder. Onun

ritmik hareket, eklem ve kas sertliğini yatıştırır ve tüm vücut hareketlerini serbest ve ritmik hale getirir. Masaj, kan dolaşımını artırarak metabolik atıkların daha hızlı atılmasını teşvik eder. Masaj ayrıca daha kuvvetli bir egzersizden önce vücudu rahatlatır.

V kişiler masaja P ve K tiplerinden daha çok ihtiyaç duyar çünkü V kişilerde dokunma hissi en akuttur, o kadar şiddetli ki dokunma bazen ağrılı olabilir. Dokunmak da tedavi edici olabilir. V kişilere diğerlerinden daha fazla dokunulmaya ihtiyaç vardır çünkü dokunmak onları dünyada yaşamaya uygun bir bilinç düzeyine oturtmaya yardımcı olur. Masaj terapötik bir dokunuş sağlar ve dokunma hissinin keskinliğini yumuşatır.

V insanlar ayrıca radyasyondan zarar görmeye diğer türlere göre daha yatkındır ve araştırmalar, diyetteki ve cilde uygulanan bitkisel yağın, bireyleri radyasyonun yıkıcı etkilerinden korumaya yardımcı olduğunu göstermiştir. İlaçlı yağların dahili ve harici kullanımı, Ayurveda'nın V insanlarını dengelemek ve Vata kaynaklı durumları yönetmek için temel stratejisidir.

Sağlıklarını ve akıl sağlığını korumak için tüm V insanları, düzenli olarak, mümkünse haftada bir, ancak ayda bir defadan az olmamak üzere, yetkili bir masörü veya masözü düzenli olarak ziyaret etmelidir. Masajın hafta içi aynı gün için her saat ve günün aynı saatinde rutin olarak planlanması masajın etkilerini güçlendirecek ve artıracaktır.

P bireyleri zihinlerini meşgul etmek için masaj, shiatsu örnekleme, akupressure, polarite ve diğer çeşitli tekniklerde çeşitliliğe gitmelidir. P dokuları doğal olarak hassas ve huzursuzdur ve ağırlaşmayı önlemek için dikkatli manipülasyona ihtiyaç duyar.

K tipleri, ağır kan dolaşımını uyandırmak ve hücresel atıkları ortadan kaldırmak için sıkı eller, derinlemesine nüfuz eden parmaklar ve sertlikle sınırlanan bir teknik gerektirir. Yağı idareli kullanmalı veya ondan tamamen vazgeçmelidirler. Çifte anayasanın insanları, yılın mevsimine ve kendi bireysel koşullarına göre masajı seçmelidir.

Bölgenizde yetişen veya büyüyebilen bir bitkinin yağını kullanmak iyidir. Yağı mevsime göre (kışın hardal veya susam gibi sıcak yağlar, yazın hindistancevizi veya zeytin gibi soğutucu yağlar kullanarak), iklime (kuru iklimlerde susam ve hint yağı gibi ıslak yağlar ve ıslak ortamda aspir gibi kuruyan yağlar kullanarak) seçmelisiniz. iklim) ve bireysel anayasa. Sandal ağacı yağı muhtemelen tüm tıbbi yağların en iyisidir; Pitta ve Kapha'ya neden olan

Zihinsel denge ve serinliği desteklediği için karıştırılabileceği herhangi bir yağın özellikleri.

Tüm yağlar V insanları için iyidir, ancak susam, badem, hardal ve hint genellikle en iyisidir. Zeytinyağı, kakao yağı ve hindistancevizi yağı, lavanta veya sandal ağacı gibi kokulu bir yağ eklenmiş Ps için idealdir. Ks yağdan kaçınmalı ve kuru masaja konsantre olmalıdır, ancak cilt yağlama için ayçiçeği, aspir veya kışın hardal yağı uygulayabilirler. VP çalışanları, saf V'lerden daha az yağa ihtiyaç duyar, ancak çoğu yağı kullanabilir ve düzenli masaj yaptırmalıdır. PK'ler genellikle ayçiçeği veya mısır yağı kullanmalıdır ve VK'ler istedikleri gibi hardal, badem, ayçiçeği veya mısır kullanabilir. VK'ler sık sık masaj yaptırmalıdır.

Genel vücut masajı için 30 ml (30 ml) sandal ağacı gibi aromatik bir yağı mevcut koşullara uygun bir litre (1 litre) yağ ile karıştırabilirsiniz.
Ekstremitelere sirkülasyonu zayıf olan V, VP ve VK türleri, ana yağlarının dörtte biri başına bir ila iki çay kaşığı (5 ila 10 ml) keklik üzümü veya okaliptüs yağı eklemeyi seçebilirler. Çam iğnesi yağı, kas spazmı eğilimleriyle mücadeleye yardımcı olur ve saf yasemin yağı (yarım litre başına bir ons) afrodizyak etkisi için kullanılabilir. Hint yağı dışındaki ilaçsız bitkisel yağlar asla romatizmal derzlere uygulanmamalıdır. Hint yağı, herhangi bir zamanda cildin herhangi bir yerine uygulanabilir. Bir tahriş edici görevi görmek için hint yağında bulunan biraz sarımsak yağı, romatizmal kısmın kendi kendini temizlemesine yardımcı olur.

Cildin yağı ağzınıza koymuşsunuz gibi kesinlikle yediği göz önüne alındığında, asla vücudunuza mineral yağ veya kimyasallarla parfümlenmiş veya renklendirilmiş bitkisel yağlara uygulamamalısınız. Masaj yağınızı buzdolabında saklayabilirsiniz, ancak üç aydan fazla saklamaktan kaçının. Yağınızı kırmızı bir şişede saklayıp kırk gün boyunca güneşe maruz bırakırsanız, temel ısısı artacak ve bu da vücut ağrıları ve sancıları gibi Vata ve Vata-Kapha koşullarında etkinliğini artıracaktır. Yağı mavi bir şişede saklamak ve kırk gün boyunca her gün güneşe maruz bırakmak, onu daha soğuk kılar, bu da dikenli ısı, yanıklar ve diğer yüksek ısılı Pitta koşulları üzerindeki etkilerini artıracaktır.

Vata'yı normal yönünden saptırmamak için kendinize masaj yaparken vücut enerjisinin akışını takip edin. Bunu kıllarınızın uzadığı yönde çalışarak yapabilirsiniz. Elleriniz ve ayaklarınızdan gövdenize ve dışarıdan içe doğru çalışın. Vücudunuzun hayati kısımlarına - kalp, göbek, cinsel organlar, eklemler, anüs ve henüz kirlenmemiş duyu organları - biraz daha fazla yağ uygulayın.

ve başınız, koltuk altlarınız, kaslarınız ve göğsünüz gibi tüm kıllı bölgelere bolca uygulayın.

Saçınızın beslenmesi kemiklerin beslenmesi ile bağlantılıdır ve başınızın saçındaki yağ da zihninizdeki Vata'yı kontrol etmeye yardımcı olur. Haftada bir kez saç derinize biraz yağ uygulayın ve yıkamadan önce emmesi için yirmi dakika kadar bekleyin. Başın yağ masajı hem beyni hem de vücudu rahatlatır ve duyu organlarını güçlendirir.

Tüm vücudunuza masaj yapacak vaktiniz olmadığında en azından ayak tabanlarınıza masaj yapın. Ayakların yağ masajı sağlıklı uykuyu destekler. Gözleriniz zayıfsa her iki büyük ayak tırnaklarınızı her gece yağlayın. Sindirim sisteminiz ama dolu olduğunda masaj yapmaktan kaçının. Anormal bedensel atıklar ve yoğun bir şekilde kaplanmış bir dil, başka semptomlar olmasa bile ama işaret eder, ancak çoğu akut hastalık, özellikle ateş, yaygın ama ile ilişkilidir.

EGZERSİZ YAPMAK

Egzersiz, masaj gibi pasif, aerobik gibi aktif veya Hatha Yoga gibi hem pasif hem de aktif olabilir. Egzersiz, bağışıklık sisteminin hareketini kolaylaştırarak vücudun dayanıklılığını ve hastalıklara karşı direncini artırır. Tüm kanalları temizler, dolaşımı ve atık bertarafını teşvik eder ve yağları yok eder. Düzenli egzersiz, anksiyeteyi azaltır ve endorfin ve enkefalin salınımını uyararak, egzersizin neden bağımlılık yapabileceğini açıklamaya yardımcı olarak bir sağlık hissi üretir.

V insanları şiddetli egzersize bağımlı hale gelir çünkü onları geçici olarak tüketir, normal hiper hız hızlarında düşünmelerini engeller ve egzersiz ağrı eşiğini geçici olarak artırır. Ağrı azaltma, normalde ağrıya duyarlı V kişisi için önemlidir. Ancak aşırı kuvvetli egzersiz bedeni yorar, bu da Vata'yı rahatsız eder. Ayrıca, şiddetli egzersizin yarattığı zihin donukluğu sadece geçicidir. Geri tepme etkisi, sanki kaybedilen zamanı telafi etmek istercesine zihnin daha sonra daha güçlü ve kaotik bir şekilde çalışmasını sağlar.

Birçok V insanı, doğası gereği zayıf eklemlerine büyük baskı uygulayan koşma veya koşu uygulamalarına ilgi duyar. V kişilerindeki eklem yaralanmaları, diğer türlerdeki benzer yaralanmalara göre daha karmaşık hale gelir veya artrit ile sonuçlanır. Bazı V'ler, hentbol gibi yoğun sporları gerektiren sporlara ilgi duyarlar.

Vs'nin bolca sahip olduğu enerji patlamaları. Bununla birlikte, bu tür bir aşırı aktiviteye yatırım yapan V insanlar, sonunda toplam enerji kaybını yaşarlar. Yoga, Tai Chi veya yürüyüş gibi hafif, düzenli egzersizler, yoğun efordan ziyade V insanlar için her zaman daha iyidir. Yoga ve Tai Chi gibi düşünceli egzersizler, zihinsel dengeyi teşvik ettiği için özellikle V türleri için iyidir.

Vs yine de kıpır kıpır olma eğilimindedir ve doğrulanmış bir kıpır kıpır kıpır kıpır kıpır kıpır bir günde yaktığı enerji, birkaç mil koşarken harcanan enerjiye eşdeğerdir. Ritmik egzersiz her zaman V türleri için kaotik egzersizlerden daha iyidir. Örneğin, hafif ağırlıklarla düzenli ağırlık antrenmanı, V tipleri için sporadik aerobik yorgunluğa göre çok daha iyidir. Jogging ve koşmaya bağımlı olan V insanlar, ribaundda bir alternatif bulabilir. Halk dansları gibi katılımcı egzersizler de hareket gereksinimlerini karşılayabilir.

V insanları rutinlerden nefret ettikleri ve yeni şeyler denemeyi sevdikleri için, istedikleri herhangi bir egzersize başlamak için kendilerini özgür hissetmeleri gerekir. Bir egzersiz alışkanlığı oluşturduktan sonra, gücü azaltmalı ve stabilizasyonu geliştirmelidirler. Buhar banyoları ve sıcak küvetler gibi harici ısı kaynakları dolaşımlarını daha da artırır. VP çalışanları saf V'lerden daha az ısıya ihtiyaç duyarlar ancak genellikle V-tipi egzersiz kurallarına uymalıdır.

P insanlar halter gibi şiddetli egzersizi severler çünkü bu onların saldırganlıklarını besler ve onları daha yoğun, sinirli ve tahrikli yapar. Tenis gibi rekabetçi sporlar onları heyecanlandırır çünkü doğal olarak rekabetçidirler ve rekabetin heyecanını severler. Bir K kişi için optimal bir egzersiz, doğal P egoizmi güçlendirmesine izin vermeden bu rekabet gücünü sağlar. İşbirliğini vurgulayan ve bireysel kahramanlıkları küçümseyen basketbol ve voleybol gibi takım sporları veya kendinize karşı rekabet etmenize izin veren sırt çantasıyla seyahat gibi sporlar P türleri için en iyisidir. Tai Chi ve Yoga, ateşlerini soğutmak ve saldırganlıklarını dengelemek için kullanırlarsa Ps için iyi olabilir.

Ps, dikkatli bir şekilde dış ısı kaynaklarına başvurmalıdır. Doğa, Ps'in güneşte saatlerce uzanmasını isteseydi, onlara koyu tenli bir görünüm verirdi. Ps bunu göz önünde bulundurarak güneş koruyucu bir losyon kullanmalı ve çok ısınmaya başladıklarında örtü altına girmelidir. Yüzmek Ps için harikadır çünkü soğuyor; su kayağı ve kar kayağı gibi yangını azaltmaya yardımcı olur. Yüzme, özellikle V'ler ve P'ler için iyi olan ancak herkes için uygun olan mükemmel, basit bir egzersiz şeklidir.

K insanlar gerçekten *ihtiyaç* şiddetli egzersiz. Pek çok K insanı egzersiz alışkanlığı geliştirmek için yorucu bir cesaretlendirmeye ihtiyaç duyar, ancak bir kez geliştiğinde K kişisi normalde ona bağlı kalır. Ks genellikle aktiviteye yoğun bir şekilde dahil olmaktan hoşlanmaz ve bu nedenle otopilotta yapılabilen bisiklet gibi egzersizler seçme eğilimindedir. Bununla birlikte, bu tür tekrarlayan etkinlikler, K organizmasının tekrarlayan, alışılmış doğasını güçlendirir. Yorucu sporlar veya karmaşık aerobik rutinler daha iyidir. Organizmayı canlandırmak ve enerji vermek için kullanılırlarsa Yoga ve Tai Chi iyi olabilir.

Tek başına K ve PK türleri, fiziksel organizmayı buz hokeyi veya oduncu gibi sınırlarını zorlayan faaliyetlerde bulunmalıdır. Çoğu VK, Vata'nın etkisinden dolayı aynı doğal dayanıklılığa sahip değildir. Düzenli olarak ancak sürekli olmayan şiddetli egzersiz gerektirirler ve liberal dozlarda ısıya ihtiyaçları vardır. Ks, tekrarlayan egzersizlerden kaçınmalıdır, ancak egzersiz yapmak için motive edilmesi gerekenler, uzun mesafeli koşu veya jimnastik gibi tekrarlayan aktivitelerle başlayabilir. Karmaşıklık daha sonra programa kademeli olarak eklenebilir.

Kendinizi bununla tüketirseniz egzersiz size fayda sağlamaz. Ayurveda'nın kuralı, hiçbir zaman kapasitenizin yarısından fazlasını kullanmamaktır. Örneğin bir saatlik bisiklet sürdükten sonra yorgun olacağınızı biliyorsanız, dayanıklılığınız iyileşene kadar her seferinde yarım saatten fazla bisiklet sürmemelisiniz. Aşırı iklimlerde enerjiniz daha hızlı dağılır ve kapasitenizin yarısı kadar bile egzersiz yapmamalısınız. Kronik öksürük veya soğuk algınlığı gibi solunum yolu hastalıkları hastayken veya şiddetli iltihap veya şiddetli hazımsızlık varsa egzersiz yapmayın. Çocuklar yaşamlarının çok erken dönemlerinde yorucu egzersize başlamamalı ve yorucu egzersize ileri yaşlara kadar çok uzun süre devam etmemelidir.

Yanlış egzersiz, vücut bölümlerini birbirleriyle dengesini bozarak, bir alanı aşırı vurgularken diğerlerini ihmal edebilir. Uygun egzersiz bile aşırı yapıldığında istenmeyen etkilere neden olabilir. Yoğun egzersiz, enerji sağlamak için yakılan besinlerin yerini alacak fiziksel gıda ihtiyacını artırır. Bu fazladan besin sindirim için ekstra enerji gerektirir ve bu enerji zihnin pahasına elde edilmesi gerektiğinden aşırı egzersiz zihni köreltecektir. Ayurveda, bu zihinsel donukluğu önlemek ve organizma boyunca uygun enerji akışını sağlamak için her zaman Yoga ve Tai Chi gibi meditasyon egzersizini teşvik eder. Bu tür uygulamalar V insanları düzenler, P'leri sakinleştirir, K insanlarını canlandırır ve ikili anayasalarla bütünleşmelerine yardımcı olur.

Ayurveda ayrıca egzersizin ritmik nefesle yapılmasını önermektedir. Nefes almak gaz halindeki atıkları vücuttan atar ve yaşam gücü olan Prana'yı içeri alır. İyi nefes alma akciğerleri arındırır; zayıf nefes alma akciğerleri sağlıksız hale getirir ve kolon ile kemikleri rahatsız eder. Egzersizinizi etkili kılmak için nefesinizin düzenli, eşit ve derin bir şekilde akması gerekir.

Yapabileceğiniz en basit nefes egzersizi oturmak ve karnınızın derinliklerinden nefes almaya konsantre olmak, her dakika sadece birkaç nefes alana kadar akışı yavaş yavaş ve zahmetsizce yavaşlatmaktır.

Yogiler, her bireyin kendilerine sunulan belirli sayıda nefesle doğduğunu ve bu nefesler tükenir tükenmez kişinin öldüğünü söylüyor. Ne kadar hızlı nefes alırsanız, nefeslerinizi o kadar çabuk tüketirsiniz ve hayatınız o kadar kısa olur. Daha yavaş nefes alarak daha uzun yaşarsınız, bu da aşırı şiddetli aerobik egzersize karşı bir başka argümandır. Egzersiziniz veya meditasyonunuz ne olursa olsun, her gün birkaç dakika nefesinize odaklanmalı, sırtınız dik oturmalı ve göğsünüz yerine karnınızla nefes almalısınız.

Öğretmenim Vimalananda, diğer tüm rutin kurallarını görmezden gelseniz bile, sağlığınızı devam ettirdiğiniz sürece sağlıklı kalabileceğinizi söylerdi:

Tut *bağırsaklarınız hareket ediyor (* kolonunuzu temiz tutun) *vücudun hareket ediyor*

(düzenli egzersiz yapın) *nefesin hareket ediyor (* daima yavaş ve derin nefes alın).

Kolonunuzun düzgün bir şekilde boşaldığından emin olmak için her gün zaman ayırmak, her seferinde birkaç hafta sıkı Ayurvedik veya Yogik arındırmalar yapmaktan ve ardından yılın geri kalanında bağırsaklarınızı görmezden gelmekten daha iyidir. Yılda bir veya iki kez uzun mesafe yarışları koşmak ve bir tembel hayvan gibi etrafta uzanmaktansa, her gün birkaç dakikanızı ayırmak, sadece blok etrafında yürümek veya yatak odanızda izometrik egzersizler yapmak olsa bile daha iyidir. onların arasında. Her gün beş dakikayı sessizce, derinlemesine ve yavaşça nefes alarak, Prana depolarınızı yenilemek, özel günlerde süslü Pranayamalar (yogik nefes egzersizleri) yapmaktan ve aksi takdirde nefesinizi görmezden gelmekten daha iyidir.

Egzersizlerin en değerli mücevheri Güneşi Selamlama'dır (*Surya Namaskara),* a

ritmik nefesle gerçekleştirilen Yogik duruş dizisi. Her duruş onunla ilişkilendirilmiştir *mantra* Duruş fiziksel bedeni canlandırırken ince bedeni canlandıran özel bir ses kalıbı. Nefes, iki bedeni birbirine bağlamaya yardımcı olur. Güneşi Selamlama mantraları bilmeseniz bile dengeleyici ve uyumludur, çünkü çeşitli kimlikleri (ruhsal, zihinsel ve fiziksel) bir araya getirmeye yardımcı olur. Aynı anda hem meditasyon hem de egzersizdir.

Güneşi Selamlama aldatıcı bir şekilde basit görünüyor. Günde bir ila üç turla başlayın ve bir düzine veya daha fazlasına kadar yavaşça çalışın. V insanları Güneşi selamlamalarını yavaş ve meditatif olarak, K insanları hızlı ve kuvvetli bir şekilde ve P insanları orta hızda yapmalıdır. P insanlar özellikle aktif odaklanma güçlerini kullanmalarına yardımcı olmak için her hareket için uygun mantraları öğrenmeye çalışmalıdır.

Güneş Selamı - Surya Namaskara

Avuç içlerinizle birlikte sessizce durun ve yavaşça nefes alıp verin.

Yavaşça nefes alırken, kollarınızı esnetip başınızı geriye doğru çekerken avuç içlerinizi ayırın. Kollarınız açık ve avuç içleriniz yukarı bakarken, arkaya doğru kolayca kavis yapın.

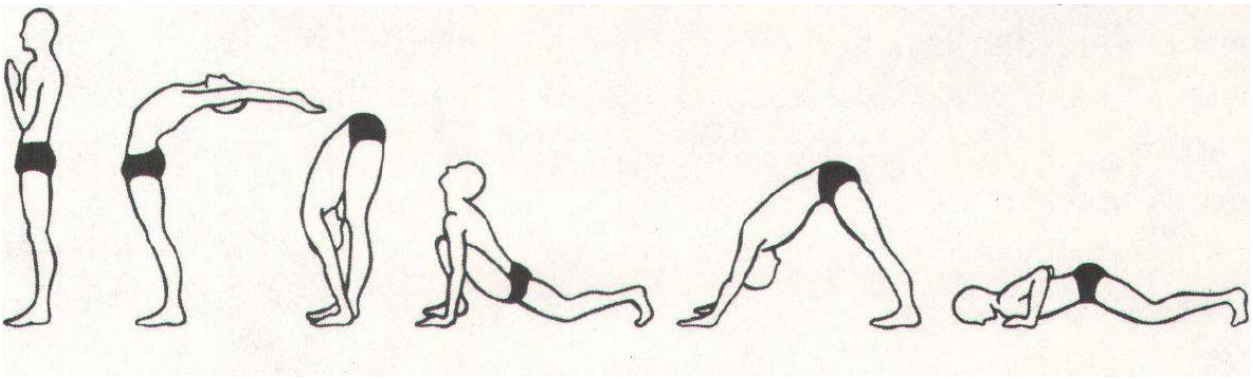
Başınızı kollarınızın arasında tutarak yavaşça nefes verin ve belinizden öne doğru yavaşça eğilin. Aşağı inerken dizlerinizi düz tutarak başınızı, boynunuzu, omuzlarınızı ve kollarınızı gevşetin. Mümkünse ellerinizle yere dokunun.

Her iki dizinizi bükerek avuç içlerinizi ayaklarınızın her iki tarafına da düz bir şekilde yerleştirin. Sol dizinizi ve ayak parmağınızı yerde tutarak sol bacağınızı gerin. Çenenizi yukarı doğru uzatırken yavaşça nefes alın.

Ayaklarınızı birbirine paralel getirin ve kalçalarınızı bir kriko pozisyonuna kaldırın, çeneniz göğsünüze kilitlenmiş olarak bir üçgen oluşturun. Nefesinizi koruyun.

Ayaklarınızı geriye doğru hareket ettirin ve ayak parmaklarınız, dizleriniz, göğsünüz ve alnınız - ancak karnınız değil - yere değene kadar kendinizi indirin. Kendinizi alçaltırken yavaşça nefes verin.

Omurganızı çeneniz yukarıda, kalçalarınız ve ayak parmaklarınız yerde ve dirsekleriniz hafifçe bükülmüş olarak kolayca geri çekerken yavaşça nefes alın.



Kalçalarınızı kaldırıp tekrar bir üçgen oluşturarak yavaşça nefes verin. Çeneniz göğsünüze kilitlenmiş halde topuklarınızı yerde tutun.

Sol bacağınızı iki elinizin arasında kaldırırken yavaşça nefes alın. Sağ dizinizi yerde ve avuç içlerinizi çeneniz yukarıda olacak şekilde düz tutun.

Her iki ayağınızı bir araya getirirken, dizleriniz düz, kalçalardan öne doğru eğilerek yavaşça nefes verin. Boynunuzu, başınızı ve kollarınızı gevşetin.

Yavaşça yukarı kaldırın, ellerinizi dışarıya ve sonra yukarıya doğru uzatırken nefes alarak kollarınızı geriye doğru bükün ve avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde başınızı yukarı kaldırın.

Avuç içlerinizi bir araya getirip gözlerinizi kapatırken yavaşça nefes verin.

Sonra tüm sıralamayı tekrarlayın, ancak bu sefer sağ bacağınızı kriko pozisyonundan önce geri hareket ettirin ve ikinci krikodan çıkarken önce öne getirin.

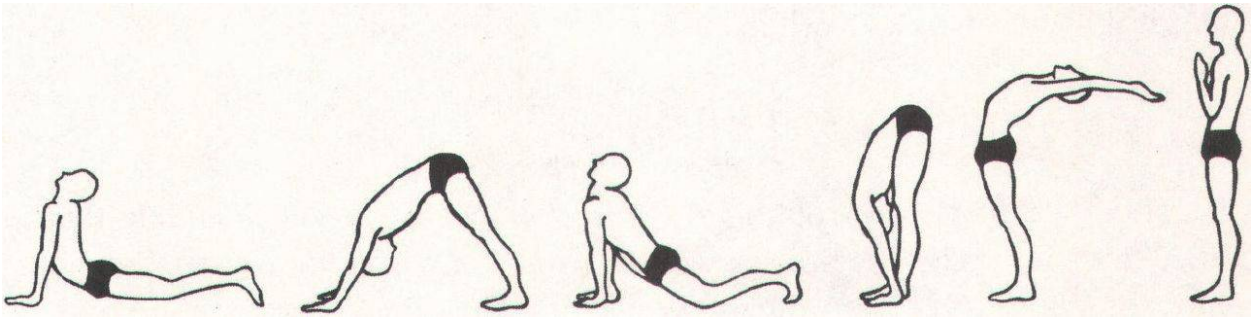
Avuç içlerinizi bir araya getirip kapatırken yavaşça nefes verin.

gözler.

Vücudunuzdaki farklı değişiklikleri dikkatlice gözlemleyin: ısınızın, nefesinizin, kalp atışınızın artmasını.

On iki pozisyonun her birini ilk başta üç saniye boyunca tutun. Güneş Selamı'nı öğrendiğinizde, her bir duruş pürüzsüz bir şekilde diğerine akacaktır. Herhangi bir nefes darlığı hissinden kaçınarak, vücudunuz pozdan poza geçerken nefesinizin serbestçe akmasına izin verin. Her şeyden önce, kendi kapasitenize göre yavaş gidin. Geçmişte yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığınız varsa, lütfen bu egzersizi yapmadan önce doktorunuza danışın.

Güneşi Selamlama en üstün egzersizdir çünkü bedeni dengeler ve harekete geçirir, zihni kontrol eder ve şartlandırır ve ayrıca ruhsal bir yöne sahiptir. Hayatımızın kaynağı olan güneşe selamdır. Güneşi Selamlama'yı günlük rutininizde çalıştıramasanız bile, hiçbir V, o kadar düzensiz değildir, hiçbir P o kadar meşgul değildir ve hiçbir K, bir tür egzersiz yapamayacak kadar sessiz değildir. En azından, bağırsakları sıkılaştıran, vücudu rahatlatan ve sindirimi teşvik eden bir egzersiz, aynı zamanda zihinsel berraklığı da koruyarak yürüyebilirsiniz. Her şey başarısız olursa, gülebilirsin. Kahkaha kalori yakar, akciğer fonksiyonunu iyileştirir, kanı oksijenlendirir, Prana'yı sisteme davet eder, endorfin salgılar ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ve yapmak çok kolay!



BANYO

Ayurveda ılık su banyosunu savunur; Yoga, soğuk su kullanımını tavsiye eder. Isı ile genişleyen kan damarları reaksiyonda büzülürken vücut sıcak suya maruz kaldıktan dakikalar sonra soğur. Soğuk bir duşun tam tersi bir etkisi vardır, soğuktan damarlar daralırken sizi birkaç dakika içinde ısıtır.

genişlemek.

Isıya ihtiyaç duyan V insanları için iyi bir uzlaşma, ılık bir banyoda veya duşta lüksleşmek ve ardından sıcak hissetmek için yeterince ısı emdikten sonra, sonunda soğuk suyla durulayarak bu sıcaklığı korumaktır. P insanlar, aşırı ısıyı gidermeye yardımcı olmak için mümkünse kendilerini serin (ancak soğuk değil) duşlara ve banyolara adapte etmelidir. K türleri kendilerini canlandırmak için soğuk suya uyum sağlamalıdır. Sindirim için gerekli olan bağırsaktan kanı çekmekten kaçınmak için kimse yemekten sonra en az bir saat banyo yapmamalıdır. İshal, şişkinlik, kronik soğuk algınlığı veya hazımsızlık durumlarında ve ama ağırlıklı olarak akut hastalıkların çoğunda banyo yapmaktan kaçının.

Doğrudan kafaya uygulanan yoğun sıcak su, duyu organlarından gücü çeker. Şampuanı saç ve saç derisi için düzenli olarak kullanabilirken, vücudunuzu sadece gerçek kirlenme durumunda sabunlamalısınız. Sabun, koruyucu kılıfının derisini soyar ve vücut kokusuna neden olan bakterilerin büyümesini teşvik eder. Sabun özellikle mukus zarları (anüs, cinsel organlar, meme uçları vb.) İçin zararlıdır. Masajdan sonra kalan yağı ve egzersizden sonra kalan teri emmek için sabun yerine kil veya arpa veya nohut unu kullanın. Un, masaj ve egzersiz sonrası sistemden atılan atıkları dışarı çekerek cildi kurutmadan veya sabun tabakası bırakmadan tonlandırır. Çoğu cilt hastalığında sabun asla kullanılmamalıdır.

Tüm vücudunuza yağ uygulamadıysanız, yağı bir cilt macunu ile birleştirebilirsiniz. Yarım fincan yağı bir fincan nohut, arpa ve hatta buğday unu ile karıştırın ve cildin arınmasına yardımcı olmak için dörtte bir ila bir buçuk çay kaşığı zerdeçal tozu ekleyin. Kalın ama sürülebilir bir macun haline getirmek için yeterli miktarda su ekleyin ve eşit şekilde uygulayın, uygularken ovalayın. Mümkünse çatlamaya başlayana kadar kurumasını bekleyin. Bu, tüm vücut için bir maske veya paket görevi görür.

Zihni uyandırmak ve sindirim ateşini körüklemek için fiziksel banyoya her zaman bir zihinsel banyo eşlik etmelidir. Belirli banyo mantraları vardır, ancak herhangi bir adanmışlık şarkısı veya ilahisi veya aslında sevdiğiniz herhangi bir şarkı veya ilahiler zihninizi tatmin etmeye yardımcı olacak ve daha tatmin edici bir banyo yapacaktır.

Yaşam tarzı

Sabahları sabahları dışarı çıkmadan önce rutininizi yapmak iyidir.

dünya, çünkü dış ortama girmeniz için size "zırh" uygular. Kendinizi dış dünyanın tehlikelerine karşı düzgün bir şekilde koruyamamak, sizi ister insan ister bakteri olsun dış güçleri istikrarsızlaştırarak istilaya açar. Bu, sizi yararlı enerjilerden izole eden türden bir "zırh" değildir; yalnızca, hangisini almak istediğinize karar vermek için gelen etkileri taramanıza izin verir. Yararlı deneyimler seçerek ve kendinizi bölücü güçlere karşı koruyarak, kendi kişisel anayasanıza göre, kendinize toplam sağlığınıza yardımcı olacak bir iç ortam yaratabilirsiniz.

GİYİM

Giysileriniz dış zırhınızın çıkarılabilir kısmıdır. Toplumda dolaşan kötü etkilerin ağırlığı göz önüne alındığında, kıyafetler bugün her zamankinden daha önemli. Giysileriniz her zaman hafif ve havadar, pamuk, yün veya keten gibi doğal liflerden yapılmış olmalıdır. İpek, aksi takdirde önlenemeyecek kadar ince dış etkilere karşı en iyi yalıtım sağlayan kumaştır. Hintli rahiplerin ibadet sırasında ipek giysiler kullanmayı sevmelerinin nedeni budur. Bazı uzmanlar, suni ipekin de bu özelliğe sahip olduğunu iddia ediyor.

Her zaman temiz giysiler giyin ve başkalarının giydiği kıyafetleri, çiçekleri veya ayakkabıları asla giymeyin, çünkü bu eşyalar bir bireyin doğuştan gelen kişilik titreşimlerini çok kolay bir şekilde algılar. Sahip olduğunuzdan daha yüksek bir entegrasyon seviyesine ulaşmış bir azizinki dışında, sizin için hiç kimsenin titreşimi sizin için daha iyi değildir. Bir azizin kıyafetlerini, çiçeklerini veya ayakkabılarını kullanmak aslında varlığınızı uyumlu hale getirmeye yardımcı olur.

Hindistan'da insanlar, azizlerinin hem ayaklarına hem de ayakkabılarına sevgiyle taparlar. Enerjinin vücuda baş tacı yoluyla getirildiğini ve ayak tabanlarından çıktığını bilirler. Sizden çıkan enerji, zihinsel veya fiziksel olarak sağlıksızsanız kirli ve miazmik olacaktır veya azizler gibi dengeli ve bütünleşmişseniz tonik ve sağlıklı olacaktır. Ayak tabanına kına yaprağı macunu sürmek veya küçük bir bronz kase ile yağ sürmek, sistemden anormal ısı çıkararak ateşi azaltabilir.

Ayakkabılarınız, ayaklarınızın yaydığı enerjinin çoğunu emer. Hindistan'da veya diğer Doğu ülkelerinde evde ayakkabı giyilmesine izin verilmez, çünkü ne olursa olsun

dışarıdan ne kadar temizse, bu kirli enerjinin bir kısmını hala hapsediyor. Ayakkabılar, temas ettiği her şeyi, çamurlu ayakkabılar temiz bir zemini izlediği kadar kesinlikle kirletiyor. Kendi ayakkabınızı kendi kullanımınız bir dereceye kadar bilincinizi olumsuz etkileyeceğinden, mümkün olduğunca, özellikle evin içinde çıplak ayakla gitmeniz iyi olur. Çıplak ayakla dolaşmanın bir başka nedeni de, ölü bir hayvanın derisi olmanın kişinin bilincini kirletme eğiliminde olduğu ayakkabı derisidir. Kauçuktan yapılan ayakkabılar bir iyileştirmedir, ancak gözleri olumsuz etkilediği söylenir. Sıkı Hintli Yogiler her zaman ya yalınayak gider ya da tahta sandaletler giyerler.

İş

Çalışmak hayatımızın en az üçte birini tüketir. Seçtiğiniz meslekte başarı veya başarısızlık, özgüveninizi, öz değerinizi ve kişiliğinizin öz geçerliliğini etkiler. Çalışmanız prakriti ile aynı fikirde olmalıdır.

V insanlar ani yoğun enerji patlamaları gerektiren işlerde çalışmayı severler çünkü doğal olarak bu şekilde çalışırlar. Ancak bu tür çalışmalar onları yorar ve bundan kaçınılmalıdır. Sıkıcı, tekrarlayan veya rutin herhangi bir şeyi küçümsemelerine ve direnmelerine rağmen, bir V için ideal istihdam, normalde düzensiz V doğasını disipline etmek için biraz tekrar eder. V insanları, havanın son derece serin ve kuru olduğu, elektronik alet imalatının temiz odası gibi veya yem veya gübre değirmeni gibi son derece tozlu yerlerden kaçınmalıdır, bu tür işler rutin olma avantajına sahip olsa bile.

Vs, pürüzlü kenarlarını düzeltmek için yatıştırıcı bir ev ve çalışma ortamına ihtiyaç duyar. Yeterli dinlenmeye ihtiyaçları vardır ve mümkünse günün Vata saati olan öğleden sonra 10 dakikalık bir kestirme ayarlamalıdırlar. Vs, uyumak ya da yelken açmak istemedikleri sürece öğleden sonraları önemli toplantılar planlamamalıdır. V insanları, hızlarını dikkatli bir şekilde belirlemeli ve her şeyi aynı anda yapma eğilimine direnmelidir. V insanların sabit olması veya sıkılmaya dayanması bazen çok acı verici olabilir, ancak bunu yapmaları çok önemlidir.

V tipleri mükemmel orijinal düşünürler ve eğer bir yaşam için teori kurarlarsa, sabit bir masaj, egzersiz, uyku ve yemek rutini ile kendilerini topraklanmış tutmaları gerekir. Bu aynı zamanda, sık sık değişime olan aşklarından dolayı havayolları gibi seyahatle ilgili mesleklere yönelen V'ler için de geçerlidir. Herhangi bir V

Böyle bir işin sürekli olarak teşvik edilmesinden, yeni yerler görmenin ve yeni insanlarla tanışmanın sürekli heyecanından zevk almak isteyen kişi, hayatının diğer tüm yönleri üzerinde sıkı bir kontrole sahip olmalıdır. Değişim ve heyecan, V insanları için sarhoş edicidir ve diğer tüm sarhoşluk verici maddeler gibi, bunlar sadece ara sıra hoşgörü içindir. Buradaki zorluk, bir Ziyaretçinin ilgisini çekecek kadar heyecanlı, ancak dengesizlikleri önlemek için yeterince rutin olan bir iş bulmaktır.

P insanlar bir hata için pratiktir. V kuramcılarının hayal ettiği fikirleri alıp gerçek durumlara uyguluyorlar. Ps gerçekçidir ve gerçekliğin aşikarlıklarından zevk alır; örneğin, ayda kaç yeni hesap alınabileceği veya sekiz saatlik bir günde kaç randevunun sıkıştırılabileceği gibi sayılara ve zamana takıntılı olma eğilimindedirler. P'ler doğası gereği agresiftir ve kendini geliştirir. Onlara göre her şey bir yarışma ve tüm yarışmalar kazanılmayı hak ediyor. Herhangi bir yarışmada ilk önce bitiş çizgisini geçerek tüm aktivitelerin ön saflarında yer almalıdırlar. İçine girebildikleri kadar çok uyarıcıyı yaşamlarına davet ederler ve her zaman vücutlarından mükemmel işleyiş talep ederler.

P'ler için ideal istihdam, şiddetli rekabet stresi olmadan onları meşgul tutmaya yetecek kadar zorluğu içerir. Örneğin öğretim, bir satış kariyerinin yapabileceği aynı meslekteki diğer kişilerle sürekli karşılaştırmaya yol açmaya gerek kalmadan bilgilerini başkalarına aktarmanın entelektüel meydan okumasını sağlar. Ps ayrıca, Pitta'yı artırabilecek yoğun ısı içeren kaynak veya metal döküm gibi fiziksel olarak rahatsız edici çalışma durumlarından da kaçınmalıdır. Filmlerde bile her türlü şiddet Ps için iyi değildir.

Teşvik edici istihdamı seçen P insanlar her zaman sinirlilik ve sabırsızlıkla mücadele ederler. Ps plan yapmayı ve planları konusunda hevesli olmayı sever; engelleri veya gecikmeleri iyi almazlar. Başkalarını dinlemeye istekli olmaları ve başkalarının fikirlerini göz ardı etmekten kaçınmaları gerekir. Gün ortasında, günün Pitta saatinde, P'ler son derece aç ve sinirli hale gelir ve yemek yemeden önce çatışmalardan kaçınmalıdır. Ps, mesleklerini özel hayatlarından ayırmakta zorlanır. Hiç kimse işini yanına almamalı, ancak bu kariyer ve aile ayrımında P insanları diğerlerinden daha katı olmalıdır. Görünüşte zaruri olmayan arayışlar için kendilerini ailelerine uygun hale getirmek için "yanmaya" zaman ayırmaları gerekiyor.

Ks, orijinal düşünürler veya seçkin mühendisler olarak bilinmez, ancak iyi bir K, harika bir yönetici olur. Doğuştan gelen K kararlılığı ve dengesi, ilişkili oldukları her işi "greslenmiş tekerlekler" gibi çalıştırır. Pozisyonu neredeyse tamamen rutin ve tekrarlayan bir AK, hayatına bilinçli olarak değişim ve uyarım enjekte etmelidir. Yalnızca ofiste veya evde mobilyaların yeniden düzenlenmesini gerektirse bile, fiziksel çevrelerinde sık sık değişiklik yapma çabası K tipleri için terapötiktir. Ks ayrıca işleri fiziksel olarak aktif değilse boş zamanlarının da olduğundan emin olmalıdır. Rekabet onlar için iyidir, ancak bunu stresli bulabilirler ve önemsiz konularda bile karmaşık sorunlara düzgün, düzenli cevaplar almaktan kaçınmaları gerekir.

Sabah, günün Kapha zamanıdır ve Ks o zaman çok fazla yaratıcı çalışma yapmayı beklememelidir. Sabahları Ks'nin herkesten daha iyi yapabileceği rutin işler için tutmalı ve gün ortasında veya öğleden sonra kozmosun karar verme gücü için Pitta'ya ve spekülasyonu teşvik etmek için Vata'ya verdiği öğleden sonra daha zorlu soruları ele almaları gerekir. Hayatınızın her alanında anayasanızın size karşı değil, sizin için işlemesini sağlamak hayatın en büyük zorluklarından biridir.

EVCİL HAYVANLAR

Evcil hayvanlar, sahiplerinin kişiliklerinin uzantıları, sahiplerinin küçük versiyonlarıdır. Çoğu insan, doğuştan ilişki kurabilecekleri, kendi karakter özelliklerini yansıtan evcil hayvanları tercih eder. Kendi dengesizlikleriniz için tedavi edici olan bir evcil hayvan bulundurmanız daha iyidir. Örneğin, bir köpeğin sevimli, özensiz, açık yürekli olması, Vs'nin soğuk, korkulu, kararsız doğasını ısıtır, rahatlatır, rahatlatır ve dengede tutar. K bireyler, kuşlar gibi küçük hayvanlarla daha başarılı olur. Bir kuşun hafif, parlak neşesi, Ks'nin doğal ağırlığını, tembelliğini ve sabitliğini dengelemeye yardımcı olur.

Bazı K insanları, hem köpeğin hem de sahibinin kuvvetli egzersize ihtiyaç duyması nedeniyle büyük köpekleri faydalı bulur ve köpek için sorumluluk K kişisini köpekle birlikte egzersiz yapmaya teşvik eder. Bazı V türleri, sahiplerinin annelik içgüdüsünü ortaya çıkaran kobaylar ve hamsterlar gibi küçük tüylü, yüksek sinirli hayvanlarla iyi sonuç verir.

P kişilikleri bazen çok fazla teşvik elde edemeyecek kadar baskıcıdır.

kuşların ve hayvanların daha basit kişiliklerinden kişisel gelişim. Ps kolay yolu seçmemeli ve anlaşılması çok kolay olan bir hayvanı ya da iki varlığın birbirlerinin içgüdülerinden şiddet ile beslenecek kadar agresif olan birini seçmemelidir. Bir papağan gibi uzun ömürlü büyük bir kuş, ustaları da dahil olmak üzere çoğu konu hakkında güçlü fikirlere sahip olan bir P. Cats'den dikkat çekecek kadar karmaşık olabilir, araştıran P zihnine sürekli zorluklar çıkarır ve belki de en iyi P evcil hayvanını yapar. . P'nin kediye ayak uydurması gerekiyor ve bu, pek çok ateşli Ps için canlandırıcı bir şekilde yeni bir deneyim.

EŞİN

İhtiyaçlarınızı tam olarak karşılamayan bir evcil hayvanı dışarı atmayacağınız gibi, sizin için mükemmel olmayan bir eşi de atmamalısınız. Ancak, bir evcil hayvan veya eş seçmeden önce anayasanız hakkında bir şeyler biliyorsanız, bundan yararlanacaksınız.

Eski Hint seksolojisi, benzer yapıdaki bireylerin - Vs ile Vs, Ps ile Ps ve Ks ile Ks - içsel cinsel eğilimleri nedeniyle birlikte eşleştirilmesinde ısrar eder. Örneğin, K'ler özellikle aşırı seks yapmazlar, ancak doğal tembellikleri fethedildiğinde oldukça şehvetli hale gelirler. Doğuştan gelen fiziksel güçleri nedeniyle, iki K, ilişkiye sürekli hazır olmaları nedeniyle birbirlerini kolayca yıpratmayacaktır. İki V ortağı birbirlerini kolayca heyecanlandırıyor ve kolayca tükeniyor, ki bu iyi bir şey çünkü mevcut bir karşılıklılık duygusu var. AV ve birlikte eşleştirilmiş bir K, karşılıklı hayal kırıklığı yaşayabilir: önce V, partnerden ilgi eksikliği hisseder, ardından Ks cinsel iştahı uyandığında ve açgözlü hale geldiğinde günler veya haftalar sonra, V eşit bir şevkle cevap veremeyecek kadar yıpranmış olabilir. .

Ayurvedik bilgelik, benzer türlerin benzer zihinsel süreçler ve tutumlar nedeniyle daha iyi eşler oluşturduğunu da ekler. Örneğin, V insanları genellikle parayı elinde tutamaz. Onlar onu küçültme, dürtüye harcama ya da bir "amaç" için bağışlama eğilimindedirler. P insanlar iyi hesaplar, planlar, tasarruf eder ve bilinçli tasarımla harcarlar. Saf bir P ve birbiriyle evli olan saf bir V, muhtemelen partnerin mali alışkanlıkları yüzünden karşılıklı saçlarını koparacaktır.

Ne yazık ki, benzer eğilimlere sahip iki kişinin benzer kusurları olması muhtemeldir. Birlikte yaşayan iki V insanı, birbirlerinin kaotik enerjilerini besleme eğiliminde olacak

ve çoğu zaman duvarlardan sekerek, çok fazla iletişim olmadan mavi çizgilerle birbirlerine gevezelik ederek son bulurlar. İki K insan, birbirlerini öyle hareketsiz hale getirebilirler ki, yıllarca çok az etkileşimle birlikte yaşayabilirlerdi. İki P insanı, ilişkide üstünlük sağlamaya çalışırken, nadiren birbirlerine karşı yarışmaya direnebilir. Onların alışılagelmiş karşılıklı tahrişi, huzursuz ateşkes dönemleriyle serpiştirilmiş büyük ve korkunç mücadelelere yol açabilir.

Sorun Prakriti. Kapha'nın Su ve Dünyayı birbirlerini görmezden gelmeyi tercih etseler bile birlikte çalışmaya zorlayan kuvvet olduğunu hatırlayın. Varlıklarının özünde, K insanları yüzleşmekten kaçınma arzusu hissederler ve içeriden veya dışarıdan gelen hiçbir çaba bu eğilimin tamamen üstesinden gelemez. Tek başına bir K kendini dönüşümü teşvik etmek için yeterli irade gücü uygulayabilse bile, birlikte yaşayan iki K'nin eski alışkanlıklarını sürdürmesi ve birbirlerinin doğuştan gelen eğilimlerini pekiştirmesi çok kolaydır.

Aynı şekilde, Ps'nin doğuştan gelen düşmanlığının tek nedeni ısı değildir. Pitta'nın görevi, karşılıklı olarak birbiriyle çelişen iki unsuru dengelemektir: Ateş ve Su. Birlikte yaşayan iki P insanı, birbirlerine rekabeti yansıtacaklarından neredeyse kesindir; Doğal olarak gelir. Aynı evdeki iki V'nin acilen ihtiyaç duydukları disiplini geliştirmeleri pek olası değildir. Vata, yalnızca ruhani bir etki uygulayabilen Ether'in yardımıyla tüm sınırlamalara direnen Air'e sınırlama getirmeye çalışmalıdır. Benzer prakriti iki kişi her zaman birbirlerinin anayasal zayıflıklarını pekiştirme eğilimindedir.

Ps, Vs'ye zihinsel kaosları için organizasyon verebilir ve Vs, Ps'ye sürekli iletişim zorlukları verebilir. Ancak dengesizlik varsa, V rüzgarı P ateşindeki bir körük gibi esecek ve ilişkiyi yakacak veya P ateşi V havasını ısıtacak ve uçup gidene kadar bir balon gibi genişleyecektir. Vs, Ks'den istikrar ve denge elde edebilir ve karşılığında onları hantallıklarından sıyırabilir. Aksi takdirde, karşılıklı soğukluk, V havasının K'nın inatçılığa dönüşmesine veya K yapışkanlığının Vs serbest akışını engellemesine neden olacaktır. Ps ısınır ve Ks'yi etkinleştirir; Ks serin ve balast Ps. Yine de P çok sıcaksa, K kaynar ve K çok ıslaksa P boğulur.

Yeterince uzun süre birlikte yaşayan iki insan birbirine sürtünmeye, hatta birbirlerine benzemeye bile başlar. Her gece yan yana uyuyan iki kişi, cinsel ilişki olmasa bile birbirlerinin aurasına girerler.

uyku sırasında ortaya çıkan yakınlık ve savunmanın azalması nedeniyle aralarında. İlişkili çift ilişkiye bağlıysa yakınlık bazı durumlarda entegrasyonu teşvik etmek için yeterli olabilir, ancak Doğanın gücü genellikle tek başına iyi niyetle üstesinden gelmek için çok güçlüdür. Örneğin, bir VK karşılaşmasının, bir evliliği başarıya ulaştırmak için gerekli olan, ancak ikisi de yeterince Ateş olmadığı için ilişkilerinde eksik olan kişiliği sağlamak için bir iş veya hobi gibi önemli bir ortak ilgi alanı olmadan başarılı olma olasılığı düşüktür. .

Resme VP, PK ve VK permütasyonları eklendiğinde tüm mesele daha da karmaşık hale geliyor. PK ile çiftleşmiş bir VP, en istikrarlı ilişkilerden birini oluşturur; her ikisinin de birbiriyle iletişim kurmaya yetecek Ateş enerjisi vardır ve birinin V'si diğerinin K'sini dengeler. Bir VK ve bir PK iyi bir eşleşme oluşturabilir, ancak ortak K inatçılığı aralarındaki farklılıkları büyütme eğiliminde olacaktır. Bir VK ve bir Başkan Yardımcısı iyi bir ruhani ikili oluşturabilir, ancak paylaşılan V etkisi nedeniyle sıradan yaşamlarının istikrarı azalacaktır.

Seçiminiz temelde bu yaşamdaki ilişki hırsınıza bağlı olmalıdır. Uyumlu bir eşle istikrarlı bir ilişki istiyorsanız, kendi anayasal tipinizden birini seçin. Bu tür eşleşmelerde ortaya çıkan karşılıklı aşırılığa dayanmak, anayasaları kökten farklı olan iki insanın bir çiftinin doğasında bulunan gergin dinamiğe göre daha kolaydır. Birbiriyle anayasal olarak benzer iki kişi, partnerlerini motive eden güçleri sezgisel olarak anlar çünkü bu güçler onları motive eder. Bir ilişkiye çok fazla enerji harcamak zorunda kalmak istemiyorsanız, sizin metabolik tipinizde bir eş bulun.

Bir ilişkiyi kendi evriminiz için bir araç olarak kullanmak istiyorsanız, sizi harekete geçirecek ve sarsacak, size eksikliklerinizi sunacak ve tamamlayıcı enerji sağlayabileceğiniz bir ortak seçin. Yine de, böyle bir kursun sizi ve eşinizi anayasal farklılığınızın bir sonucu olarak çok farklı şekillerde yemek yerken, içerken ve neşeli bulabileceği konusunda uyarın.

ÇEVRE

Yukarıdaki kurallar tüm kişiler arası etkileşimler için geçerlidir. Ayrıca değerlendirmelisiniz

potansiyel arkadaşlar ve yoldaşlar, etkilerinin ne kadar uyumlu olacağına göre. Kendine zarar veren bireylerle arkadaşlık, varlığınızdan henüz çıkarmadığınız her türlü kendine zarar vermeyi büyütecektir; Empati kuranlarla dostluk, kendi empatinizi artıracaktır. Negatif bireylerle ilişki kurmayı seçtiğinizde, onlardan fiziksel, zihinsel ve ruhsal kusurlar alırsınız; bu Sanga Dosha. Güçlü, sağlıklı, ruhani insanlarla birliktelik kuran Satsanga, onların uyumunun size sürülmesine izin verir.

Fiziksel ve zihinsel özellikler de ikamet seçiminizi etkilemelidir. Pure V insanları, Hawaii ve Körfez Kıyısı gibi sıcak, nemli iklimlerde en iyisini yapıyor ve soğuk iklimleri neredeyse dayanılmaz buluyor. Saf K insanları, kendilerini dengelemek için Batı çölü gibi sıcak, kurak iklimlere ihtiyaç duyarlar ve saf P türleri sert iklimlerden kaçınır ve soğuğa bayılır. Hem V hem de K kişilerin güneşe düzenli olarak maruz kalması gerekir (aşırı maruz kalmadan dikkatlice kaçınırken!). Ps özellikle güneşe karşı dikkatli olmalıdır.

Sosyal ve kültürel olarak, evinizi olabildiğince zengin bir mahallede, benzer fikirlere ve zevklere sahip komşularla yapmayı seçebilir ve rahatsız edici görüntülerin duyarlılıklarınızı rahatsız etmesini önlemek için yoksullukla her türlü temastan kaçınabilirsiniz. Bu tutum, kendi fiziksel zenginliğinizi tezahür ettirme yeteneğinizi en üst düzeye çıkaracak ve Dünya ve Su enerjilerinizi artıracaktır.

Ruhsal doğanızı en üst düzeye çıkarmayı seçerseniz, basit ve sınırlı bir tarzda, basit bir konutta komşular olarak basit arkadaşlarla yaşayabilir, zihinleri dünyanın bataklığına dalmış zengin ve güçlülerin arkadaşlığından kaçabilirsiniz. Bu, organizmanızdaki Hava ve Eter enerjilerini artıracaktır.

Ve zihinsel yeteneklerinizi geliştirmek istiyorsanız, kendinizi içinde bulduğunuz ortama adapte edebilir, her türden ve tarzdan insanı deneyimleyebilir, her koşulda mükemmel bir zihin mevcudiyetini koruyabilirsiniz. Bu, Ateş enerjinizi güçlendirir.

Çeşitli sebzeler, her biri diğerinin kimliğinin bir parçasını kabul ederek, her biri kendi kişiliğinin bir parçasını sunan bir güveçte pişirilir. Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı yaşamak için kendinize karşı bir sorumluluğunuz olduğu gibi, sağlıklı arkadaşlar, sağlıklı çevreler ve sağlıklı eğlenceler seçme sorumluluğuna da sahipsiniz. Bu nedenle Ayurveda, tüm boş zamanınızın "büyükleriniz" ile geçirilmesi konusunda ısrar ediyor. Yaşlı, olgunluk ve deneyim açısından sizden daha yaşlı olan kişidir; kronolojik yaş konu dışıdır. Yaşlıları olmayan toplum,

maddi ya da sanatsal olarak ne kadar gelişmiş olursa olsun, uzak durulmalıdır.

UYKU

Ayurveda, uykuya "Dünyanın Islak Hemşiresi" der, çünkü uyku varlıkları annelikle besler ve büyümelerini destekler. Uykunun özü, zihinsel gevşemeyle birlikte bedensel atalettir; Kapha ile yakından ilişkilidir.

Gece, kendini dışa yansıtmanın kişiliğinin yorulmasından sonra uyku zamanıdır. On dakikalık günlük uyku uykusu V tipleri için iyidir. Günlerin sıcak ve gecelerin kısa olduğu yazın zirvesinde, herkes için uzun şekerlemelere izin verilir. Aksi takdirde gün içinde uyumak Kapha'yı artırır. Yalnızca çok genç, çok yaşlı, çok zayıf ve seks, sarhoşluk, hastalık, seyahat, fazla çalışma veya diğer fiziksel veya duygusal travmalardan yorulmuş olanlar öğleden sonra on veya on beş dakikadan fazla uyumalıdır. Bazen yemekten önce kestirmek, akut bir hazımsızlık vakasına fayda sağlar, ancak genellikle, bütün gece uyanık olmadığınız sürece, gün boyunca uyumak ama üretecektir.

Erken yatmak ve erken kalkmak herkes için idealdir. Akşam, gecenin Kapha zamanı, dinlenmenin ve dinlenmeye hazırlanmanın doğal olduğu zamandır. Gece yarısından sonra ayakta kalmak hem Pitta hem de Vata'yı daha da kötüleştirir. Geceyarısı, gecenin Pitta zamanıdır ve özellikle Ps, iştahlarının şişmesi ve yemek yemeye cazip gelmeleri için özellikle uyanık olmamalıdır. Ps bazen gecenin ortasında aç uyanır veya ülser varsa asitten gelen ağrı nedeniyle Pitta vücudun salgılanmasına neden olur. Vata, şafaktan hemen önce yönettiği saatlerde derin uykuyu caydırır. Özellikle V kişilerin, Kapha'nın Vata onları uyandırana kadar sağlıklı uykuyu teşvik etmesini sağlamak için erken yatması gerekiyor.

Hiç kimse yatmadan iki saat önce tam bir fiziksel veya zihinsel yemek yememelidir. Uyumadan önce tüm fiziksel ve zihinsel sindirim süreçleri tamamlanmalıdır. Kediotu gibi meditasyon ve sinir otlarına uyku öncesi tüketim için izin verilir. V insanlar genellikle, içinde bir tutam safran bulunan bir fincan ılık sütü sakinleştirici bulurlar.

Oturmak en uyanık uykuyu sağlar ve en iyi uyku pozisyonudur. Sağ tarafınızda uyumak en rahatlatıcı, sol tarafınızda ise sindirimi en çok teşvik eden şeydir. Sırt üstü uyumak Vata'yı rahatsız eder ve alışkanlık olarak midenizde uyumak her şeyi rahatsız eder. Oturarak uyumayan yogiler uyumayı tercih eder.

sol burun deliklerinin işlevini teşvik etmek için sağ tarafları. Bu, vücudu soğutur ve rahatlatır ve Yoga için gerekli olan kontrolü kolaylaştırır.

Dünyanın zevklerinden fazlasıyla zevk almak isteyen bireyler, sağ burun deliklerinin çalışmasını desteklemek için sol yanlarında uyumalıdır. Sağ burun deliği vücudu ısıtır ve harekete geçirir ve organizmanın yeme, uyku ve sekse olan ilgisini artırır. Bu, kişiliğinizi daha iyi dışsallaştırmanıza, duygusallıktan daha iyi zevk almasına yardımcı olur.

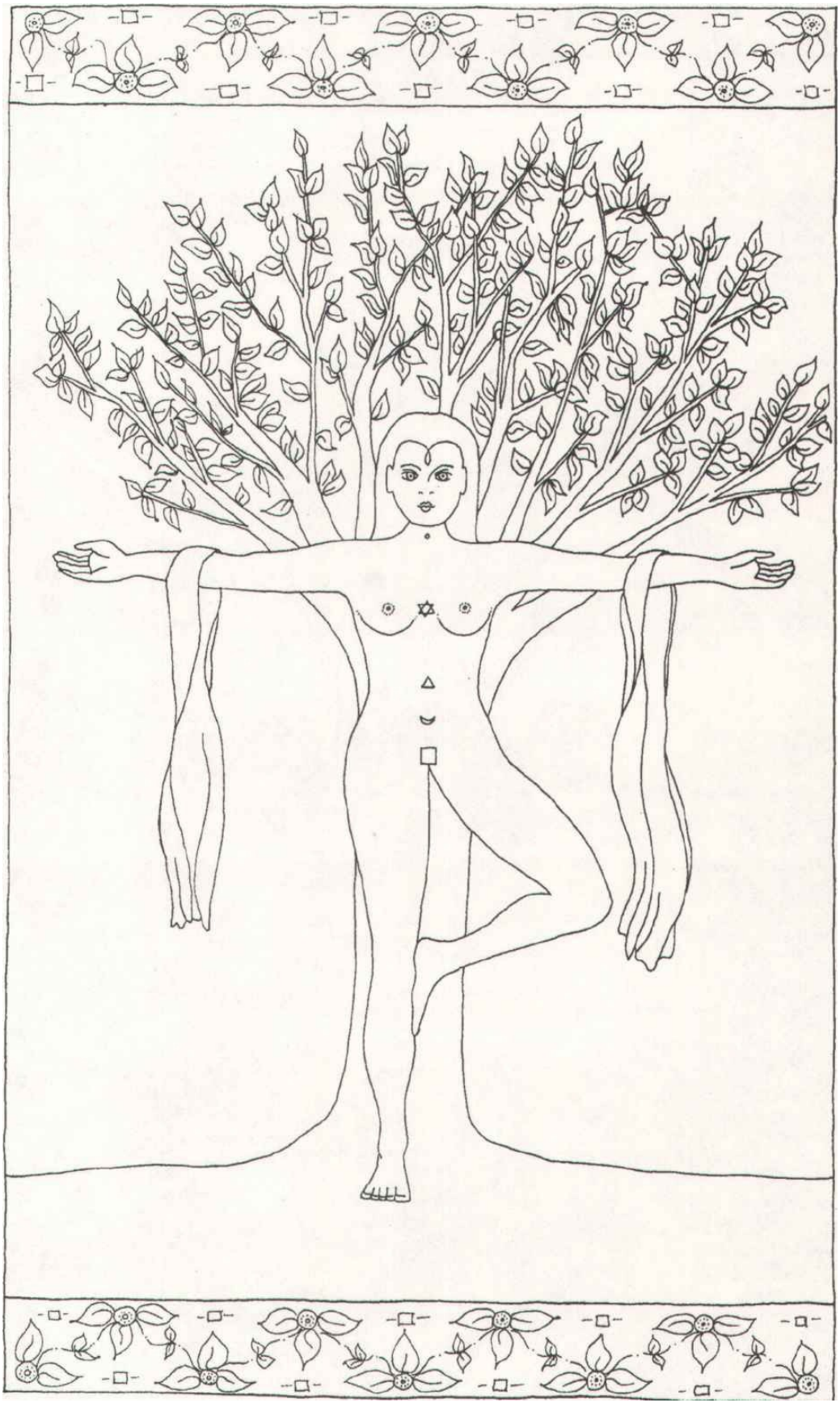
Sırt üstü uyumak, her iki burun deliğinin birlikte çalışmasına izin verir, bu da beden-zihin-ruh entegrasyonunu engeller ve enerjiyi bedeni terk etmeye teşvik ederek dolaylı olarak hastalıkları teşvik eder. Karın üstü uyumak, derin ve sağlıklı nefes almayı engelleyerek hastalığı doğrudan destekler.

Başınızın tacıyla doğuya ve ayaklarınızı batıya doğru uzanmak meditatif uykuyu teşvik eder. Başınızla kuzeye doğru uyumak bedenden enerji çekerek beden-zihin-ruh bütünleşmesini bozar. Bu astral seyahat için iyidir, ancak sağlık için değildir. Kafanızla uyursanız güneye enerji vücudunuza çekilerek sağlığınızı iyileştirir. Batıya doğru gitmek rahatsız edici rüyaları teşvik eder.

Uykudan önce her zaman ellerinizi, ayaklarınızı ve yüzünüzü yıkayın, ayaklarınıza biraz yağla masaj yapın ve günün olumsuzluğunun uykuya dalmadan önce dağılmasına izin vermek için birkaç dakika meditasyon yapın. Sık ıslak rüyalar ile sorun yaşıyorsanız, genital bölgelerden enerji çekmek ve gece emisyonu olasılığını azaltmak için emekli olmadan önce bacaklarınızı ve ayaklarınızı soğuk suda yıkayabilirsiniz.

Okumak, yazmak veya düşünmek için asla yatağa gitmemelisiniz ve hemen uyanır uyanmaz ayağa kalkmalısınız. Asla mutfakta ya da yiyeceklerin hazırlandığı başka bir yerde uyumayın, çünkü bölgedeki hem lezzetli kokular hem de hafif titreşimler sindirim sisteminizi uyarır ve uykunuzu bozar.

İdeal uyku şekline, zihinsel uyanıklık ve farkındalığın korunmasıyla birlikte tam bir fiziksel hareketsizlik hali olan Yoga Nidra denir. Bu ideale ne kadar mükemmel yaklaşırsanız, organizmanız, rutininiz yeniden başladığında şafakta yeni enkarnasyonu için o kadar iyi hazırlanmış olacaktır.



Bölüm 6
Denge

Yaşamdaki yapı, stresin etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Stres ya da daha doğrusu strese karşı uygunsuz tepki yeni hastalıklar yaratır ve önceden var olanları kötüleştirir. Stres, virüsler ve kanserli hücreler gibi yabancı varlıkların, bağışıklık sisteminin istilaya yanıt verme yeteneğini bozarak yeni bölgeleri kolonileştirmesine izin verir.

Yeni bir duruma her adapte olmanız gerektiğinde stres ortaya çıkar. Çevreniz - fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal koşullarınız - her değiştiğinde, onlarla birlikte değişmeli ve yeni bir denge geliştirmelisiniz. Bağışıklığınız, esnekliğinizdir, yumruklarla yuvarlanma ve en düşük vuruşlardan sonra bile normale dönme kapasitenizdir. Stres arttıkça, bağışıklık sistemi üzerindeki baskı artar ve gerginlik çok arttığında bağışıklık korumanız başarısız olur ve bir hastalık geliştirirsiniz.

Stres artıyor gibi görünüyor; Bugün doğmamış çocuklarda bile bazen peptik ülserler gelişmektedir. Hiç kimse tüm strese maruz kalmaya karşı bağışık değildir, ancak karşılaştığımız streslere karşı bağışıklığımızı artırabiliriz. Stresinizin türü ve zamanlaması ne olursa olsun, ona vereceğiniz doğal tepki, anayasanız tarafından belirlenecektir. Vücudunuzu farklı tepki vermesi için şartlandırmadıkça, genleriniz size tepki vermenizi söylerken tepki vereceksiniz. Belirli hastalıkların tezahür etmesi için belirli Vata-Pitta-Kapha düzensizliği kalıpları gelişmelidir, ancak tüm düzensizlik kalıpları temelde bağışıklığınızın zayıflığından kaynaklanmaktadır, bu sizin bireyselliğinizdir.

Prana, Tejas ve Ojas

Prana, Doğu tıbbındaki chi veya ki'ye eşdeğer yaşam gücüdür. Dizeleri

beden, akıl ve ruh tek bir nefes teli üzerinde bir iplik üzerindeki inciler gibi bir arada ve onların yaşamasına, tek bir organizma gibi hareket etmesine neden olur. Tejalar, farklı varoluş planlarına rağmen beden, zihin ve ruhun birbirini etkilemesine izin veren dönüşüm gücüdür. Dokunulmazlık gücünün en ince tezahürü olan Ojas, bu parçaları birbirine yapıştıran ve varlığınızı bütünleştiren yapıştırıcıdır. Prana, Tejas ve Ojas bedeni, zihni ve ruhu birleştirir.

Üç Doşa olan Vata, Pitta ve Kapha, Prana, Tejalar ve Ojaların hiç de doshas olmayan kaba tezahürleridir. Vata, Prana'nın daha kararsız formudur, Pitta Tejas'ın daha reaktif formu ve Kapha, Ojas'ın daha hareketsiz formudur. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal sindirim doruk noktasındayken, Vata, Pitta ve Kapha Prana, Tejas ve Ojas'tan gerekli bedensel işlevleri yerine getirmek için yeterli miktarlarda üretilir. Zayıf sindirim, bu reaktif yan ürünlerin daha fazla üretilmesine izin vererek, organizmanın sahip olduğu temel kuvvetlerin miktarını azaltır. Artan Vata, Pitta ve Kapha üretimi ayrıca daha fazla atılım ve daha fazla enerji kaybı gerektirir.

Prana'yı atmosferimizden ve yiyeceklerimizden elde ederiz. Nefes almak Prana'yı hemen şarj eder. Prana oksijen değildir, Kapha'nın mukus veya Pitta'nın safra olması gibi. Prana yaşam gücüdür; oksijen, taşıyıcı maddelerinden biridir. Yiyecek ve su da Prana'yı taşır. Besinlerimizin çoğu ince bağırsaktan dolaşımda emilirken, Prana kolondan emilir. Modern araştırmalar, uçucu yağ asitleri olarak adlandırılan maddelerin kolondan dolaşıma emildiğini ve sistem için önemli bir enerji kaynağı görevi görebildiğini göstermektedir. Oksijen gibi bu uçucu yağ asitleri Prana'nın taşıyıcılarıdır. Akciğerlerimizin ve kolonlarımızın sağlığı, ne kadar Prana emebileceğimizi ve dolayısıyla ne kadar canlı hissettiğimizi belirler.

Akciğerler veya kalın bağırsak yetersiz çalıştığında vücudumuz Prana'yı verimsiz bir şekilde emer ve artan miktarlarda Vata üretilir. Vata ve Prana aynıdır, her ikisi de havadar, yoğun, geniş ve süptildir, ancak Vata, Prana gibi doğası gereği dengeleyici ve besleyici değildir. Vata düzenli olarak sistemden atılmadığı sürece hastalığa neden olur. Rahatsız edilmiş Vata her dhatu'yu etkileyebilmesine rağmen, Bone için özel bir yakınlık gösterir. Kemik sağlığı, bu nedenle, akciğerlerin ve kolonun sağlığına yakından bağlıdır. Bu nedenle Vimalananda'nın bedeni (kemikler) hareket etmesini, bağırsakları (kolon) hareket ettirmesini ve nefesi (

akciğerler) hareket ediyor.

Akciğerlerdeki, kemiklerdeki ve kalın bağırsaktaki patolojiler genellikle ilişkilidir. Örneğin, sigara içen kadınlar, dumandaki karbon monoksitin kan kimyası üzerindeki etkisinden dolayı kemiklerinden daha fazla kalsiyum kaybederler. Aynı şekilde, bu organlardan birini dengelemek diğerlerine fayda sağlayabilir. Jaggery (katılaşmış şeker kamışı suyu) ile karıştırılmış kuru zencefil, idrar ve dışkı akışını iyileştirir ve üst solunum yolu tıkanıklığı olan hastalara verildiğinde, kolondaki tıkanıklığı gidererek bu tıkanıklığı giderebilir. Bazen astım krizini kontrol etmek için ilaçlı lavmanlar uygulanır.

Tejas Ateştir. Prana, Tejas'ı tıpkı bir körüğün bir ocak ateşini alevlendirmesi gibi alevlendirir. Zihin sabit ve ayrımcılık güçlü olduğunda, Tejas temiz ve saf bir şekilde yanar ve vücuda verimli bir şekilde aktarılır. Hareket ya da atalet zihni etkilediğinde ya da ayrımcılık hafıza tarafından kışkırtıldığında ya da duygu tarafından boğulduğunda, Tejas sapıktır. Daha sonra vücuda aktarımı daha fazla miktarda Pitta üretir. Bilinç, kanla taşınan kimyasal toksinlerden güçlü bir şekilde etkilendiğinden, Tejas'ın fiziksel sindirimi düzgün bir şekilde besleme yeteneği kana, kanı kontrol eden karaciğere ve dalağa ve beyne bağlıdır.

Ojas, Tejas'ın gücünün iletildiği ortamdır. Hem fiziksel hem de zihinsel sindirim, ancak Ojas güçlü olduğunda güçlü olabilir. Ojas ve Kapha yakından ilişkilidir. Yiyecekler ve diğer duyusal izlenimler iyi sindirildiğinde Ojas verimli bir şekilde üretilir. Zayıflamış sindirim, Kapha üretiminin artmasına neden olur ve ama üretimini teşvik eder.

Ojas, Tejas ve Prana'dan farklı olarak, üretilebileceği, toplanabileceği ve depolanabileceği anlamına gelen bir maddedir. Kuru veya bayat yiyecekler, aşırı rüzgar ve güneşe maruz kalma, endişe, korku, üzüntü, yaşlılık, uykudan oruç tutma ve herhangi bir vücut dokusunun aşırı kaybı dahil Vata'yı artıran her şey Ojas'ı azaltır. Ojas'ı doğrudan besleyen Shukra'nın kaybı, diğer dokuların kaybından daha zararlıdır. Ayurveda'da cinsel kısıtlamanın önerilmesinin bir nedeni budur.

Ama Ojas'ın uğursuz muadili. Ojas, bireyin bütünlüğünü koruyan yaşayan bir güçtür. Ama, sisteme boyun eğdirmeyi seçebilecek bakteri, virüs ve kanser hücreleri gibi yabancı istilacılar için zengin bir besin kaynağı olması anlamında yaşayan bir güçtür.

Ojas güçlü olduğunda, Tejas yiyecekleri düzgün bir şekilde sindirebilir ve özümseyebilir ve

ahamkara'yı ve kimliğinizi güçlendiren tüm dhatusu besleyin. Güçlü bir merkezi kimlik, ne ama ne de davetsiz misafirlerin sistemde kalmasına izin vermeyecektir. Zayıf Ojas, sindirimi zayıflatan ve ama üretimini teşvik eden Tejaların geçişini engeller. Ama sadece davetsiz misafirler için yararlı bir besindir ve hem dhatusu hem de amkara'yı zayıflatır. Zayıf bir amkara, tıpkı zayıf bir hükümetin kanunsuzluğun yayılmasını teşvik etmesi gibi, yabancı kimlikleri de ama çamurunda gelişmeye teşvik eder.

Ojas, fiziksel bağışıklığınızın temelidir ve auranızı üretir. Auranız, dışarıdan gelen saldırılara karşı ilk savunma hattınızdır, her gün bilinçli ve bilinçsiz olarak size karşı yansıtılan tüm olumsuzluklara karşı bir tampondur. Zayıf Ojas, daha fazla olumsuzluğun aura bariyerinden geçmesine izin vererek iç uyumsuzluğu artırır. Auranız ne kadar zayıfsa, o kadar az stres atabilir ve görmezden gelebilirsiniz.

Hazımsızlık

Hazımsızlık, diğer tüm hastalık koşullarının ortaya çıktığı durum olan tüm fiziksel hastalıkların temelidir. Bir bakıma hazımsızlık, bir bireyin herhangi bir fiziksel, zihinsel veya duygusal girdiyi sindirememesi, canlıların tek hastalığıdır. Genellikle zihinde “bilgeliğe karşı bir suç” olarak başlar ve zihinden fiziksel bedene yansıtılır.

Tüm hastalıklar fiziksel, zihinsel ve ruhsal nedenlerin bir kombinasyonundan kaynaklanır. Ülseratif kolit gibi bazı hastalıklar esas olarak zihinsel etkilerden kaynaklanmaktadır; soğuk algınlığı gibi diğerleri genellikle fizikseldir. Şizofreni ve astım veya psikoz ve artrit gibi hem zihinsel hem de fiziksel bir hastalıktan muzdarip hastalar, genellikle zihinsel bozukluk hafifletildiğinde fiziksel sorunun daha da kötüleştiğini görürler ve bunun tersi de geçerlidir. Sonuçta tüm hastalıklar zihinseldir; hepsinin nedeni kasıtlılık, yapmamamız gerekeni yapmamıza neden olan akıl ve sağduyu sapkınlığı. Bu kasıtlı sapkınlık *Prajnaparadha,* "Bilgeliğe karşı suç."

Örneğin, Kuzey Minnesota'da yaşayan bir VK kişisi olduğunuzu varsayalım. Kış ortasında gece yarısı ve dışarıda kar fırtınası esiyor. Aniden dondurma arzusu duyarsınız. Dondurmanın soğuk, ıslak, yapışkan, ağır ve Kapha üretdiğini biliyorsunuz ve hem gece hem de

kış Kapha zamanlarıdır ve anayasanızın içinde Kapha vardır. Biliyorsunuz ki eğer dondurmayı yerseniz Kapha'yı artırmak için yalvarsınız, ama yine de yaparsınız ve ertesi sabah sisteminiz Kapha ile tamamen tıkanır. Bu, "bilgeliğe karşı suç" için "cezanız" dır. Klasik anlamda bir ceza değildir; Yanlış yemeği yediğimiz için kimse bize yıldırım fırlatarak oturmaz. Bu tür bir ceza, sağlıklı yaşam kurallarından biri ihlal edildiğinde otomatik olarak gerçekleşir. Zeki bir Hintli kadının dediği gibi, cezalandırılmıyoruz *için* eylemlerimiz ama *tarafından* Eylemlerimiz; "Bilgeliğe karşı suçlarımızın" her biri, takip eden tepkiyi tohumlamaktadır.

Kıtalararası uçak uçuşu, yapısı ne olursa olsun herkes için bir stres kaynağıdır. Bu süreçte üç saat dilimini geçerek yaklaşık altı saat içinde Amerika Birleşik Devletleri boyunca seyahat edebilirsiniz. Bilinciniz altı saat sonra varış noktanıza ulaşır ve size uçaktan inerken eşlik eder. Bununla birlikte vücudunuz, geçtiğiniz her saat diliminden sonra iyileşmesi yaklaşık bir gün sürdüğü için, gerçekte üç gün sonrasına kadar varmaz. Seyahatinizden dinlenmek ve iyileşmek için zaman ayırırsanız, yeni konumunuza kolayca uyum sağlayabilirsiniz.

Ancak zihniniz hareketsiz kalmaktan nefret ediyor ve bedenin hareketsiz kalmasına izin vermekten hoşlanmıyor. Sıklıkla, dengesinin bekleyen işi mümkün olduğunca çabuk yoldan çekmeye bağlı olduğuna kendini ikna eder. Kıtalararası hava yolculuğu bir strestir ve yere iner inmez işe gitmeye çalışmak da öyle. Zihninizin jetlag gerginliği nedeniyle vücudunuza karşı sabırsızlığı, adaptasyon sürecini daha da engeller. Zihniniz yoluna girerse ve her zamanki gibi işe devam etmeye çalışırsanız, vücudunuzun somurtarak hoşnutsuzluğunu hasta olarak ifade etme olasılığı yüksektir. Aklınızdan intikam aldığınız için vücudunuzu suçlayamazsınız; Hastalığınız, "bilgeliğe karşı suçunuzun" doğal bir ürünüdür.

Zihnin fizyolojisi bedenin fizyolojisi ile paraleldir. Fiziksel Beş Büyük Unsur gibi zihnin de kendi Beş Unsuru vardır:

İstikrar, Dünya'nın zihinsel eşdeğeri;

Duygu, Suyun zihinsel eşdeğeri;

Ayrımcılık, Ateşin zihinsel eşdeğeri;

Hafıza, Air'in zihinsel eşdeğeri; ve

Boşluk Uzayın zihinsel eşdeğeri.

Zihnin boşluğu, diğer zihin durumlarının tezahür etmesine izin verendir. Ayrımcılık, bir eylem tarzının organizmanın iyiliği için uygun olup olmadığını belirleyen zihnin sindirimidir. Ayrımcılık gücünüz normal olarak çalıştığı sürece, "bilgeliğe karşı suç" işlemekten vazgeçeceksiniz. Tıpkı Vata, Pitta ve Kapha'nın rahatsızlığının fiziksel bedenin sindirim kapasitesini etkilemesi gibi, zihinsel dengesizlik de ayırt etme yeteneğinizi zayıflatır. Zayıf sindirim fiziksel amaların (zehirli atıkların) üretilmesine izin verdiği gibi, zayıf ayrımcılık da mental ama (anormal algılar) oluşumunu teşvik eder.

Vata, Pitta ve Kapha bedende Beş Büyük Fiziksel Unsuru bir araya getirmekten sorumludur. Sattva, Rajas ve Tamas zihin için aynı işlevi görürler. Sağlıklı, basit, iyi sindirilmiş yiyecekler ve sağlıklı, basit alışkanlıklar Sattva'yı teşvik eder. Yoğun, uyarıcı yiyecekler ve seks gibi yoğun aktiviteler Rajas'ı teşvik eder. Bayat, kokuşmuş yiyecekler ve uyku gibi sıkıcı aktiviteler Tamas'ı teşvik eder. Rajas ve Tamas aklın doshalarıdır. Küçük miktarlarda ihtiyaç duyulur, ancak aşırı biriktiklerinde hastalığa neden olurlar.

İyi fiziksel sindirim şu işaretlerle ilişkilidir:

1. İstediğiniz miktarda yiyecek yedikten sonra hiçbir rahatsızlık hissetmezsiniz.
2. Yedikten sonra, yediğiniz yemekle aynı koku ve tada sahip gazı geğirmeyin.
3. Yemekten sonra mideniz alışılmadık bir süre boyunca tok hissetmiyor.
4. Yiyecek ince bağırsağınızdan ve kolonunuzdan geçerken hiçbir belirti üretilmez; sindirimin bu aşamasının farkında bile olmamalısınız.
5. Her zamanki zamanınızda dışkınızı dışarı atarsınız. Uygun kıvamda olmalı ve içinde kan, mukus veya sindirilmemiş yiyecek olmamalı ve koku açısından rahatsız edici olmamalıdır.
6. Sindirimden sonra, yiyecek için fiziksel arzunuz normal saatte geri gelir. (Dilin tatmini için zihinsel bir arzu sayılmaz.)

Yukarıdakilerden herhangi biri eksikse, fiziksel hazımsızlık mevcuttur. İyi bir zihinsel sindirim şu belirtilerle ilişkilidir:

1. İstediğiniz miktarda duyu nesnesini içtikten sonra hiçbir zihinsel rahatsızlık hissetmezsiniz.

2. Zihniniz daha sonra dolgun ve bitkin hissetmez, ya da deneyimlediklerinize karşı herhangi bir tepkiyi “patlatmaz”.
3. Bu yeni bilgiyi işlerken hiçbir istenmeyen duygu üretilmez.

4. Deneyimlerinizi zahmetsizce ve doğru bir şekilde bellekten geri alabilir ve talep üzerine bunu iletebilirsiniz.
5. Hoşgörü sonrası uykunuz sağlam ve eğlencelidir ve rahatsız edici rüyalar içermez (zihinsel ama bunun göstergesidir).
6. Daha fazla duyusal tatmin isteği, uygun bir süre sonra ortaya çıkar.

Yukarıdakilerden herhangi biri eksikse, zihinsel hazımsızlık mevcuttur.

Fiziksel hazımsızlık zihinsel hazımsızlığa neden olabilir ve bunun tersi de geçerlidir, ancak çoğu zaman ikisi bir arada bulunur. Vücudu kontrol etmek zihinden çok daha kolay olduğundan, Ayurveda zihne hitap etmeden önce bedeni mümkün olduğu kadar saflaştırmanın ve dengelemenin en iyisi olduğunu öğretir. Uyumlu bir vücut, zihin üzerinde uyumlu bir etki yaratır.

Fiziksel hazımsızlık temelde üç türdür: Vata'nın neden olduğu, Pitta'nın neden olduğu ve Kapha'nın neden olduğu. Bu doshaların herhangi biri, vücudun yiyecekleri farklı şekillerde işleme yeteneğini kaybetmesine neden olabilir. Hangi doshanın ağırlıklı olarak rahatsız olduğunu ortaya koyan semptomlardan bilebiliriz.

Vata kaynaklı hazımsızlık esas olarak kalın bağırsağı etkiler. Kabızlık, gevşek dışkı ile değişir ve genellikle bol miktarda bağırsak gazı vardır, ancak tüm semptomlar değişkendir. Birkaç gün boyunca sindirim iyileşir ve daha sonra görünürde bir neden olmaksızın eski semptomlar geri döner. Durum o kadar sürekli değişiyor ki, birey, iyi sindirimin öngörülemeyen aralıklı büyülerini üretmek için ne yiyeceğini veya ne zaman yiyeceğini bilemez.

Pitta kaynaklı hazımsızlık esas olarak ince bağırsağı etkiler ve genellikle gevşek dışkılara neden olur. Dışkılamadan sonra sıcak mide ekşimesi veya anal yanma hissi yaygındır. Hasta, sadece tüketildiğinde durumu kötüleştiren sıcak baharatlı yiyecekler isteyebilir.

Kapha kaynaklı hazımsızlık esas olarak mideyi etkiler. Hasta genellikle yemek için hiçbir istek hissetmez ve karnın üst kısmında ağırlık, ağzın sulanması ve kol ve bacaklarda ağırlıktan şikayet edebilir. Kabızlık yaygındır.

Kapha en çok midede, Pitta ince bağırsakta ve Vata kolonda bulunur. Hazımsızlığın tedavi edilmeden devam etmesine izin verilirse, bu doshaların biri veya birkaçı büyük ölçüde artacak, ana organını terk edecek ve içinde bulunduğu ve bir hastalığa neden olabileceği zayıf bir alan arayarak sistemde dolaşmaya başlayacaktır. Tedavi edilmeyen hazımsızlık, bu nedenle soğuk algınlığı, ateş, öksürük, grip, ishal, peptik ülser ve benzeri akut hastalıklara neden olur. Bütün bu hastalıklar, varlığınız yaşam deneyimlerini iyi "sindiremediğinde" ve bunun yerine fiziksel ve zihinsel pisliğin içinizde birikmesine izin verdiğinde, Doğa'nın organizmanızı arındırmak için kullandığı yöntemlerdir.

Akut bir hastalığı ne kadar etkili tedavi ederseniz edin, altta yatan hazımsızlığı da ele almadığınız sürece çabanız boşa gidecektir. Bu kökü ortadan kaldırana kadar ondan başka hastalıklar filizlenecektir. Mümkün olduğunda tedavi, hastalığın temel nedeninin ortadan kaldırılmasıyla başlamalı, bundan sonra herhangi bir spesifik belirti düzeltilebilir. Hayatı tehdit eden durumlar acil müdahale gerektirir, doğru, ancak kriz geçtikten sonra hazımsızlıkla mücadele edilmesi gerekiyor

Ayurvedik Tedavi

Chaitanyananda adlı bir Yogi, Bombay'dan kısa bir süre önce ölümüne kadar yaklaşık 200 mil yaşadı. Kanserin ilk aşamalarına kadar uzanan ciddi hastalık tedavileri iyi belgelendi ve Hindistan'ın her yerinden insanlar onun ellerinde tedavi görmek için akın etti.

Kendisine gelen herkesi, içlerinde sahte bir güvenlik duygusu yaratmak için bol bol selamlar ile karşılardı. Onlar dinlenirken ormana gidip belirli bir bitkiyi toplar ve daha sonra suyu şüphelenmeyen hastaya verilirdi. Yaklaşık on beş dakika sonra zavallı hasta kusmaya ve temizlenmeye başlayacaktı. Bu kuvvetli saflaştırma üç saate kadar sürecekti. Mide bulantısı ve ishal öldükten sonra bitkin hasta, bir kase bölünmüş maş fasulyesi ve pirinç olarak bilinen müstahzara birlikte pişirilirdi.

khichadi. Bu yulaf lapasına Chaitanyananda bir karışım katar. *bhasmas* (mineral ve metal oksitler) hastalığın doğasına göre belirli bir oranda. Otuz gün bu süreci tekrarladıktan sonra hasta yukarıdan aşağıya temizdi ve hastalık genellikle kayboldu.

Chaitanyananda bir üniversitede hiç klasik Ayurveda okumadı, ancak tedavisi Ayurvedik çizgileri takip etti:

Nedeni ortadan kaldırın.

Fazla doshaları ortadan kaldırmak için arındırın.

Doshaları dengeleyin ve sindirim ateşini yeniden ateşleyin.

Organizmayı yeniden inşa etmek için gençleştirin.

Doshaları dengelemekte başarısız olan hiçbir terapi Ayurvedik değildir veya kalıcı olarak etkili olabilir. Zihin dengesiz olduğunda bile bu dengesizlik ya dosha dengesizliğine bağlıdır ya da onun tarafından daha da kötüleştirilir.

Evrendeki tek en güçlü dosha-dengeleyici, ateşi uyandıran, canlandırıcı güç inançtır. Hastalıklı Rasa Dhatu'nun bir semptomunun "inanç eksikliği" olduğunu hatırlayın. Doğaya İnanç ve Onun iyileştirme yeteneği, Rasa Dhatu'yu aktif olarak güçlendirir, bu da daha sonra diğer dhatusu ve Ojas'ı besler. İnanç, ahamkara'nın bedenle özdeşleşme yeteneğini geliştirir ve birey ile evreni arasındaki bağı güçlendirir. İyileşmeye olan inanç, sağlığın anahtarıdır.

Vimalananda her zaman bir hastalığı iyileştirmenin sadece iki yolu olduğunu söylerdi. Başka bir varlığa - bir hekime, bir tanrılığa, büyükannenize ya da herhangi birine - inancınız olabilir ve kendinizi tamamen onun ellerine bırakarak, o kişinin sizin inancınızın gücünü yönetmesine izin verebilirsiniz. Aksi takdirde, kendinize, kendi kendini iyileştirme gücünüze inanmalı ve kendinizi doğrudan iyileştirmelisiniz.

İnanç, Chaitanyananda'nın tedavilerinin önemli bir bileşeniydi. İnsanlar yardım bekledikleri için ona geldiler çünkü yardım ettiği herkesin hikayelerini duymuşlardı ve bu inanç onları iyileştirmeye yardım etti. Sizi sağlıklı olmaya zorlayacak bir Chaitanyananda yoksa, kendinizi iyileştirmekten sorumlu olursunuz. O zaman, varlığınızın tüm parçalarıyla birlikte, dengesiz olmaktan o kadar bıktığınıza karar vermelisiniz ki, kendinizi iyileştirmek için gerekli olan her türlü disipline sabırla girmeye hazır olun. İyileşmenizin gerçekleşemeyeceği yollarınızı değiştirmeye hazır olduğunuzu içtenlikle söyleyene kadar. İyileşmek için kesin bir karar

kendiniz ancak zihniniz kasıtlılığı ve “bilgeliğe karşı suçları” kabul etmeye hazır olduğunda, bedeni kendi aşırılıklarından dolayı suçlamaktaki aldatıcılığını kabul etmeye istekli olduğunda olur. Zihniniz gerçekten pişman olduğunda ve hastalandığınız için kendini affetmeye istekli olduğunda, işi doğru yapmak için vücudunuzla işbirliği yapacağınızdan emin olabilirsiniz.

Umutsuzluk veya çaresizlik tehlikelidir çünkü bağışıklık sisteminizi ahamkara'dan yoksun bırakır. Zihniniz vücudun herhangi bir bölümünden bıktığına karar verirse, o vücut parçası muhtemelen bağışıklığını kaybedecek ve hızla cansız hale gelecektir. Kızgın olun, düşman olun, ortaya çıkmak isteyen herhangi bir duyguyu deneyimleyin, ancak iyileşmek istiyorsanız asla umutsuzluğun kurbanı olmayın.

Üstelik sağlıklı olmak istiyorsanız herkesin sağlıklı olmasını istemelisiniz. Nature's Law, ne koyarsanız koyun geri almanızı emreder. Yalnızca faaliyetleriniz ve tutumlarınız çevrenizdekilerin sağlığını teşvik ederse veya en azından bunlara müdahale etmezse sağlık alırsınız. Hastalık gibi sağlık da bulaşıcıdır; tekrar tekrar bir kişiden diğerine aktarılabilir.

Her şeyden önce sabırlı olun. Neden hasta olan kişilere "hasta" denildiğini düşünüyorsunuz? Sabır, boyun eğme değildir, genellikle en iyi ölüm döşeğiniz için ayrılmış bir duygudur. Çoğu zaman, istifa, tam da ahamkara enerjisinin harekete geçirilmesi gerektiği anda, amkara tarafında felç veya teslimiyet anlamına gelir. Sabır bir erdemdir, çünkü ahamkara'nın yenilenmiş refah hedefinize ulaşmak için ne zaman olursa olsun yapılması gerekeni yapma isteğini kabul ettiğini temsil eder.

Aşağıdaki tartışmalar, belirli koşulların Ayurveda yönetiminin bazı yönlerini özetlemektedir. Ciddi hastalıkların kendi kendine tedavisi için bir rehber olduğunu iddia etmezler. Kendi kendine yardım, yalnızca ne yaptığınızdan emin olduğunuzda en iyi yardımdır. O zamana kadar herhangi bir ciddi rahatsızlık için daima uzman profesyonel rehberlik isteyin.

Ama'nın ortadan kaldırılması

Diliniz kaplandığında, dışkınız kirlendiğinde ve idrar bulanıklığınız sindirim sisteminizde mevcutsa, başka bir şey yapılmadan önce çıkarılması gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu hiçbir şey yapmamaktır: bedenin ama oruç tutarak kendi başına dışarı atmasına izin verin.

Oruç, Ayurveda'da tüm ilaçların ilki ve en iyisi olarak adlandırılır. Mümkün olduğunda 24 ila 48 saat boyunca mümkün olduğunca az şeyle oruç tutmalısınız. Ateşte olduğu gibi akut hastaysanız, bu çok zor olmamalıdır; Muhtemelen zaten hiçbir şey istemeyeceksin. Bir miktar zayıf kuru zencefil çayı hazırlayın (1 çay kaşığı su başına 1 çay kaşığı 20 dakika kaynatın) ve su kaybını önlemeye yetecek kadar yudumlayın. İsterseniz birkaç damla limon suyu ekleyin. İdrarınız, dışkınız ve diliniz temizlendiği anda, sindirim sisteminiz akut ama arındırma sürecinden kurtulur. Şiddetli hasta değilseniz, zayıf zencefil çayı ile 24 ila 48 saat, eğer V veya P iseniz, sonsuzluk gibi görünebilir. Bu gibi durumlarda, vücudunuza ince pirinç lapası şeklinde ek bir madde sağlayabilirsiniz. ama kendisini boşaltmaya çalışır.

Ama, sindirim sisteminizden çıktıktan sonra Vata, Pitta ve Kapha'nın tekrar serbestçe akmasını sağlamalısınız. Bu, topluca olarak bilinen terapilerin alanıdır. *panchakarma,* "Beş Eylem": kusma, temizleme, lavman, burun ilacı ve kan alma. Kapha tıkanıklığı hastalığınızın ana nedeni olduğunda, kusma veya terapötik kusma akışı iyileştirmenin en iyi yoludur. Temizleme, Pitta birikimini ortadan kaldırır ve lavman Vata'yı kontrol eder. Burun ilacı, kafada biriken doshalar üzerinde çalışır ve kan alma, kanı doğrudan arındırır.

Ayurveda, kalın bağırsağın sağlık ve hastalıktaki önemi nedeniyle ilaçlı lavmanı en önemli arıtma yöntemi olarak görmektedir. Akıllıca ilaçlanmış lavmanlar, hem ama kontrol etmek hem de Prana'nın emilimini kolaylaştırmak için çalışır.

Panchakarma'ya girmeden önce sisteminiz iyi hazırlanmış olmalıdır. Özellikle şunları yapmalısınız:

1. *En çok hangi doshalarınızın rahatsız olduğunu belirleyin.* Genellikle hazımsızlık durumunuz size söyleyebilir. Ayrıca anayasanızı ve şu aksiyomu düşünün:

Yok *Ağrı* Vata'nın katılımı olmadan. Yok *iltihap* Pitta'nın katılımı olmadan. Yok *irin oluşumu* Kapha'nın katılımı olmadan. Yoğun ağrı olduğunda, özellikle kolik veya bıçaklanma

doğa, Vata mevcut. Ülserde olduğu gibi ateş veya iltihap baskın olduğunda, Pitta fazladır. Herhangi bir yerde, bronşitte olduğu gibi balgamda bile iltihap oluşumu olduğunda Kapha rahatsız olur.

2. *Vücudunuzu yağlayın.* Vücudunuz nispeten arındığında, anayasanıza ve koşullarınıza uygun herhangi bir yağı kullanabilirsiniz. Ancak vücudunuz ne zaman doluysa, sıradan yağlar ek tıkanıklık yaratacaktır. Bu gibi durumlarda sadece hint yağı kullanmalı, dışarıdan, ama nedeniyle ağrılı veya iltihaplı bölgelere sürmelisiniz. İçeride 1 yemek kaşığı dozunda da kullanabilirsiniz. ama dokulardan uzaklaştırmak için toz zencefilden yapılmış güçlü bir çay ile.

3. *Ter.* Ter, Vata kontrolünde yağın ortağıdır. Termografi, vücutta iltihaplanma olmayan ağrılı bölgelerin genellikle normalden birkaç derece daha soğuk olduğunu gösterir. Bu tür bir ağrı, daralmış kan damarlarının sonucudur. Ağrı kesici ilaçların gösterdiği etkilerden biri, bu ağrılı bölgelerin normal sıcaklıklarına geçici olarak geri getirilmesidir. Böyle bir soğuk algınlığının fiziksel bir nedeni olabilir veya korku ve diğer soğuk duygulardan veya her ikisinden de kaynaklanıyor olabilir. Kendinizi ısıtmak için saunalar gibi kuru ısı kullanın veya kendinizi ağır battaniyelerin altına gömün, özellikle de ama nedeniyle herhangi bir vücut tıkanıklığı olduğunda. Çok az olduğunda, buhar banyoları veya jakuziler gibi ıslak ısıyı kullanabilirsiniz. Normalde gözlerinize, kalbinize veya testislerinize doğrudan ısı uygulamamalısınız.

4. *Arındırmak.* Yağ ve ısı, sisteminizi “yumuşatır”, dhatusunuzda hapsolmuş tüm antik ama vücuttan atılabilmesi için harekete geçmesine yardımcı olur. Ayurveda'nın metinleri şu benzetmeyi kullanır: Kurumuş bir çubuk büküldüğünde kırılacak kadar kırılgandır, oysa önce çubuğu yağa batırırsanız ve sonra hafifçe ısıtırsanız esnekliğini geri kazanır ve kırılmadan tekrar bükülebilir. Hasar görmemesi için yeterince ısıtmadan ve yağlamadan önce vücudunuzu panchakarma ile "bükmekten" kaçınmak için benzer şekilde dikkatli olmalısınız.

Uygun olmayan şekilde uygulandığında yan etkilere neden olabileceğinden tüm saflaştırma önlemleri dikkatli kullanılmalıdır. Arıtma, iklimin uç noktalarında (sıcak hava dalgaları, soğuk anlar, ani seller, rüzgar fırtınaları) yapılmamalıdır ve çok genç, çok yaşlı, çok zayıf ve hamile kadınlar için yasaktır.

Genel olarak:

Hasta güçlüyse ve hastalık zayıfsa, doğrudan panchakarma kullanın

Hasta zayıf ve hastalık güçlü olduğunda panchakarma yapmadan önce hastayı güçlendirin ve hastalığı zayıflatın.

Panchakarma kahramanlık değildir. Diğer tüm Ayurvedik terapiler gibi, Doğa'nın bireyi iyileştirmesine yardımcı olma yöntemlerini taklit eder. İşte bir örnek: birkaç yıl önce bir arkadaşımın arabasının frenlerinde bazı acil bakım işlemleri yapmasına yardım ediyordum. Kuzey Ontario'daydık. Erken ilkbahardı. İşin çabuk biteceğini varsayarak öğle yemeğini erteledik.

Onarımlara neredeyse beş saat harcadık. Öğleden sonra, günün geç saatlerinde, Vata zamanında, soğuk bir rüzgar esti ve bu, süreçteki gecikmeye karşı hiddetimizi iyileştirmeye hiçbir şey yapmadı. Sonunda eve döndük, kanoya gitme şansımızı kaçırdığımız için hayal kırıklığına uğradık. Gelişimizden yarım saat sonra arkadaşımın ateşi düştü.

Vata yüzünden olduğunu biliyordum. Birçok Vata hastalığının özelliği olarak hızla ortaya çıkmıştı. Nedensel faktörlerin tümü Vata üretiyordu: Yorgunluğa, soğuk rüzgara, açlığa, öfkeye, öğleden sonra geç saatlere ve hayal kırıklığına neden olan yorucu efor, Acı yaratan. Ona biraz taze khichadi'yi ghee ile yemesini, çabasıyla yaktığı besinleri doldurmasını ve sonra ısısının Vata'nın soğuğunu kontrol etmesine izin vermek için saunaya kadar bana eşlik etmesini söyledim. Pitta tipi ateşler için ısı iyi olmasa da bazen Vata veya Kapha nedeniyle olanlar için uygun olabilir.

Önerdiğim gibi yaptı ve sıcakta birkaç dakika sonra midesi bulandı ve kusmak için ayrılmak zorunda kaldı. Bunu iyi bir işaret olarak değerlendirdim: khichadi Vata'yı mideye çekmişti, ghee içini yağlamıştı ve ter Vata'nın hareketini kolaylaştırmıştı. Saunaya çok hissederek döndü

rahatladı, daha fazla ısı topladı, bir kez daha kustu ve yatağa gitti. Ertesi sabah, iyice dinlendikten sonra, eskisi kadar iyiydi. Doğa'nın sadece yapmak istediğini yapmasına yardımcı olan bu prosedür elbette her durumda işe yaramayacak, onun için doğruydu.

TRİFALA

Panchakarma harika bir şey, ama sadece bir başlangıç. Uzun yıllardır vücudunuza kötü davranıyorsanız, kaldırmanız gereken birçok ama katmanınız vardır. Çıkarılmadan önce her katmanın gevşetilmesi gerekir. Ama hepsini bir anda ortadan kaldırabilseniz bile, bunu yapmak akıllıca olmaz; Eliminasyon organlarınız tüm bu toksinleri işleyemezse, sisteminiz ciddi şekilde düzensiz hale gelebilir.

Ayrıca, organizmanız o kadar uzun süredir bu toksinleri barındırıyor ki, onları içeren bir metabolik denge geliştirdi. Metabolik halısının altından çekildiğini hissederek, tüm devrimci değişikliklere direnecektir, özellikle de sizin içinizde korku üreten bir yığın Vata birikmişse. Chaitanyananda, misafirlerinin dünyaları ters yüz edilirken bir sığınak olarak kullanabilecekleri tam bir istikrar ve güvenlik ortamı sağlayarak bu sorundan kaçındı. Böyle bir sığınağa, arındığınızda en az altı hafta emekli olabilirseniz, sorun değil; aksi takdirde haftalarca doshaları dengeleyerek ve dhatusu besleyerek her arınma büyüsünü takip etmeniz akıllıca olacaktır.

Panchakarma, tüketen bir prosedürdür (*Apatarpana* Sanskritçe) ve tüm tükenme, amkara'yı zayıflatma eğilimindedir. Yetersiz *santarpana (* dhatus'u yeniden inşa etmek) panchakarma'dan sonra bağışıklığınızı zayıflatmakla yükümlüdür. Kolonikler, örneğin, vücuttaki yabancı maddelerden kurtulmak için faydalı olabilir, ancak aşırı kullanılırlarsa, karşılığında hiçbir şey sunmadan sistemi tükettikleri için ciddi Vata rahatsızlığına neden olurlar. Ağırlaştırılmış Vata, öylesine hücresel korku yaratacaktır ki, sistem daha sonra gerçekten kalan herhangi bir ama artan azimle tutunacaktır. Arıtma işleminizin başarılı olması için, sisteminiz depolanan toksinlerini güvenle serbest bırakmaya istekli olmalıdır. Saflaştırmada yavaş ve istikrarlı olmak her zaman en iyisidir.

Saflaştırmadaki fazlalık aslında dokularınızın daha derinlerine inebilir. Acı, Keskin yiyeceklerin veya sarımsak ve kırmızı biber gibi bitkilerin aşırı kullanımı

Egzersiz ve duyguların bastırılması, doğal dürtülerin kısıtlanması, uygunsuz yiyecek birleştirme ve alkol veya kafein gibi uyarıcılara karşı hoşgörü gibi saflaştırmanın daha açık ihlalleri kadar, arınma sürecini bozma olasılığı daha yüksektir. Sabırsız zihninize bu hız ne kadar sıkıcı gelse de, sisteminizin tercih ettiği hız oranında arınmaya dikkat etmelisiniz.

Triphala yavaş yavaş sindirim sisteminizi nazikçe arındırıp canlandırırken, dhatusunuzu besleme yeteneğinizi geliştirir. Kelimenin tam anlamıyla "üç meyve" anlamına gelen Triphala üç eşsiz bitkiden oluşur: amalaki, haritaki ve bibhitaki. Amalaki'nin ana Tadı Ekşi olsa da, ikincil Tadı Tatlı, Acı, Keskin ve Sıkıştırıcıdır. Enerjisi Soğuk, Sindirim Sonrası Etkisi Tatlıdır. Tüm Üç Doshayı dengeler ancak Pitta'yı kontrol etmek için en iyisidir. Amalaki'nin Ekşi Tadı, Tatlı Sindirim Sonrası Etkisi ve Soğuk Enerjisi sayesinde Pitta'yı rahatsız etmeden sindirim ateşini iyileştirebilir. Taze amalaki meyvesi yoğun bir şekilde Ekşidir, ancak bir amalaki yedikten sonra bir bardak su içtiğinizde suyun tadı şurup kadar tatlıdır.

Erik büyüklüğündeki bir amalaki, bir portakalın birçok C vitamini içerir. Görünüşe göre bu C vitamini, meyvenin hazırlanması sırasında kullanılan pişirme veya kurutma işlemlerinde çoğunun hayatta kalmasını sağlayan ısıya dayanıklı bir formda var. Amalaki, üstün bir canlandırıcıdır; Sanskritçe isimlerinden biri de uyku gibi beden ve zihni geliştirdiği bakımın şerefine "Islak Hemşire" dir. Terapötik olarak geniş bir yelpazede, ancak özellikle hiperasite ve karaciğer şikayetlerinde kullanılır. Şampuanlarda da kullanılır ve ilaçlı yağ saçı ve beyni iyileştirir.

Haritaki'nin ana tadı sıkıcıdır, ancak ikincil olarak Tatlı, Ekşi, Acı ve Keskindir. Sıcak Enerjisi ve Tatlı Sindirim Sonrası Etkisi vardır. Tüm Üç Doshayı dengeler ancak Vata için en iyisidir çünkü Vata'yı Sweet ve Hot yoluyla kontrol ederken, sıkılaştırıcı özelliği ile bedeni ve zihni pekiştirebilir. Sindirim sisteminden eski yapışık ama sıyrılır ve kolonu tonlar.

Bibhitaki'nin ana Tadı, ikincil Tatlı, Acı ve Keskin ile de Sıkılaştırıcıdır. Enerjisi Sıcak, Sindirim Sonrası Etkisi Tatlıdır. Tüm Üç Doshayı dengeler ancak ağırlıklı olarak Sıkıştırıcı ve Sıcak olan Kapha için en iyisidir. Tüm vücut sıvılarını arındırır ve özellikle astımda faydalıdır.

Triphala, Ayurvedik her derde devadır. Saçınızı veya vücudunuzu yıkamak için veya müshil, müshil veya kusturucu olarak veya lavman içinde kullanabilirsiniz. Kaynatma kullanılabilir

göz, burun veya kulak damlası gibi veya gargara için. Vücut dokularından toksinleri atar ve uygun konumlarını (mide, ince bağırsak ve kolon) terk eden doshaların oraya geri dönmesine neden olur. Güçlü saflaştırma kabiliyeti nedeniyle, metaller gibi maddeleri ilaçlara hazırlanmadan önce detoksifiye etmek için de kullanılır. Triphala zararsızdır, ancak çok toksik kişiler bazen detoksifikasyonlarında çok kısa sürede çok büyük bir doz kullanırlarsa tepki verirler. Triphala, depolanan toksinleri, zayıflamış bir sistemin onları işleyebileceğinden daha hızlı harekete geçirebilir, bu da vücut toksinlerin fazlasını deriden atmaya çalışırken bazen deri döküntülerine yol açabilir. Triphala'yı kullanmaya başladığınızda böyle bir kızarıklık oluşursa derhal durdurun, döküntü kaybolsun ve daha önce aldığınız dozun yarısını alarak tekrar başlayın.

Sindirim sisteminin kademeli olarak arındırılması ve yenilenmesi için Triphala tozunu kullanmanın en iyi yolu 1 çay kaşığı karıştırmaktır. bir bardak saf suya koyun ve bir gece bekletin. Ertesi sabah suyu karıştırmadan içirin, tortunun dibinde kalmasına izin verin, ardından bardağı tekrar doldurun ve kuvvetlice karıştırın. Bütün gün oturmasına izin verin ve gece karıştırmadan tekrar içirin. Sonra posaları atın ve ertesi gün taze bir çay kaşığı taze bir bardak su ile karıştırın.

Bu çok müshil ise veya bir miktar reaksiyona neden olursa günde sadece bir bardak içilir. Yeniden doldurulmuş bardağı bütün gün ve bütün gece bekletin, ertesi sabah içirin ve kalıntıları attıktan sonra ertesi sabah taze bir karışım hazırlayın. Bu şekilde 1 çay kaşığı. iki gün sürecek. Bu hala bir reaksiyona neden oluyorsa, miktarı 1/2 çay kaşığı azaltın. Uygun dozunuzu bulduğunuzda, maksimum fayda için bu rutine üç ila altı ay devam edin. Gerekirse düzenli olarak tekrarlayabilirsiniz.

ORUÇ

Ayurveda, uzun süreli oruç tutmak için kaşlarını çatıyor. Uzun orucun yarattığı yoksunluk hissi, ahamkara'yı daha sonra uzun bir hoşgörü büyüsü talep etmeye, güvenini yeniden inşa etmeye teşvik edebilir. Bir zamanlar Hindistan'da aydınlanmaya giden yolu oruç tutmaya karar veren bir Batılı tanıyordum. V anayasasının aşırı bir örneği olduğu için bunun ne kadar tehlikeli olacağını biliyordum ve onu olası tehlikeler konusunda uyarmıştı. Yine de fikrini değiştirmek imkansızdı; tüm uyarıları inatla görmezden geldi. Bir gün açlıktan ölmek üzere olan, cansızlaşmış bağışıklık sistemi onu hastaneye indirdi ve doktorlar uzun bir apse bacağına kadar uzanıyordu. Yüksek bilince giden bu maceranın sonucu mu?

İyileştikten sonra Kuzey Amerika'ya döndü ve aşçı oldu!

Kalıcı orucu onun dhatusunu o kadar aç bıraktı ki, sonunda kararlılığını alt üst ettiler. Bu aşırı kısıtlama döngüsü ve ardından aşırı memnuniyet, bunu deneyen hemen hemen herkeste Vata'yı ağırlaştırıyor. Düzenli olarak bir veya iki haftada bir veya iki gün oruç tutmak vücut için oruç tutmaktan ve sonra aşırı kanamadan çok daha iyidir. Sindirim organlarınızın da sizin kadar düzenli bir tatil gününe ihtiyacı vardır ve aylarca hiç dinlenmeden fazla mesai yapmaları ve ardından onlara uzun bir zorunlu oruç tatili vermeleri onlara pek iyi gelmez.

Bir hastalık sırasında, yemek için gerçek bir arzunuz olmadığı sürece oruç tutmalısınız. Yemeksiz daha hafif, daha parlak ve daha sağlıklı hissettiğin sürece oruç tutmaya devam et. Enerjinizi kaybetmeye ve gerçek açlık hissetmeye başladığınız anda, iştahınızı tatmin etmeyene kadar iyi pişmiş pirinç veya arpa lapası tüketin. Ardından, tarifi Ek'te verilen pirinç ve bölünmüş maş fasulyesinin hazırlanması olan khichadi'ye geçin. Dhatusu arındıran ve besleyen Khichadi, herhangi bir kronik hastalığın uzun süreli tedavisi sırasında ideal bir diyettir. Zihni gevşetip hafiflettiği için hem zihinsel hem de fiziksel ama yok eder.

Oruç, sadece panchakarma yapılamıyorsa bir arındırma olarak kullanılmalıdır, bu da günlük lavmanların ve diğer bu tür kahramanca prosedürlerin orucunuzun hiçbir parçası olmaması anlamına gelir. Uzun bir süre oruç tutmayı seçerseniz ve daha önce hiç oruç tutmadıysanız, önceden profesyonel rehberlik almalısınız. Sisteminiz, boşaltım organlarınızın kaldırabileceğinden daha hızlı hareket etmeye başlarsa, akut fiziksel stres yaşayabilirsiniz.

Ayrıca anayasanız için geçerli olan kısıtlamalara da uymalısınız. Örneğin, V insanlar bir veya iki günden fazla su veya diğer ciddi şekilde kısıtlanmış diyetle oruç tutmamalıdır. Bir hafta kadar kısa bir süre mutlak oruç tutmak, elde edilmesi aylar almış olabilecek bir V'de metabolik dengeyi bozabilir. V türleri bunun yerine üzerinde bir ay veya daha uzun süre yaşayabilecekleri khichadi gibi tek bir yiyecek seçmelidir.

İnsanlar meyve veya sebze suları gibi sıvılarla veya çiğ meyve ve sebzelerle oruç tutabilir, ancak yalnızca su ile oruç tutamaz. Miktarı eksik olmamalıdır. Eğer isterlerse, tek başına K kişi uzun bir su orucuna girebilir. Aksi takdirde çiğ meyve suları kullanabilirler. Özellikle K insanlarının güçlü sindirimi teşvik etmek için haftalık düzenli bir oruç alışkanlığı geliştirmesi gerekir.

V insanlar su dışındaki sıvılarla haftada bir veya iki ayda bir oruç tutabilirler.

tek başına. Saf suda limon suyu ve bal gibi bazı V'ler; diğerleri meyve sularından hoşlanır ve süt ürünlerine alerjisi olmayanlar süt, taze peynir altı suyu veya suyla karıştırılmış yoğurdu tercih edebilir. Bunların hiçbiri buzdolabında soğuk olmamalıdır. Ps üzüm, kuru erik veya nar gibi seyreltilmiş meyve suları veya salatalık gibi Acı veya Sıkılaştırıcı sebze suları kullanabilir. Ekşi sulardan kaçınmaları gerekir. K türleri, yoğun olarak Tatlı veya Ekşi olan meyve sularından kaçınmalıdır.

Doshaları Dengelemek

Arınma için panchakarma kullansanız da kullanmasanız da, iyileşme sürecinizi dengesiz doshalarınızı dengelemeye odaklamalısınız.

Bir V anayasanız varsa veya hazımsızlık ve ama oluşumunuz Vata'ya bağlıysa, şunları kullanabilirsiniz:

Ama sindirmek için kuru zencefil, rezene veya dereotu.

Ekşi Tat için limon, misket limonu veya greyfurt, Tuzlu Tat için kaya tuzu ve Keskin Tat için zencefil veya sarımsak sindiriminizi yeniden canlandırır. Tıbbi şaraplar V sindirim ateşi için mükemmeldir.

Hafif, iyi pişirilmiş yiyecekler ve özellikle zencefil eklenmiş ılık sıvılar.

Hafif egzersiz, özellikle basit Yoga uzanmaları; düzenli güneşlenmek; ve dolaylı havalandırma, çünkü kuvvetli rüzgarlar Vata'yı artırır.

Soruna Pitta neden olduysa, şunları kullanabilirsiniz:

Ama sindirmek için rezene. Sizin için çok yoğun değilse kuru zencefil kullanabilirsiniz.

Sindiriminizi yeniden canlandırmak için Psyllium tohum kabuğu, Triphala veya centiyana gibi herhangi bir Acı bitki.

Soğuk kişniş veya sandal ağacı çayı ile hafif veya çiğ yiyecekler ve meyve suları.

Açık havada, özellikle akan suyun yakınında gezinmek; ılımlı

günün erken veya geç saatlerinde güneşlenmek; ve Pitta'nın kurumasına yardımcı olmak için düzenli olarak rüzgara maruz kalma.

Soruna Kapha neden olduysa, şunları kullanabilirsiniz:

Ama sindirmek için kuru zencefil, karabiber veya kimyon.

Sindirim ateşini güçlendirmek için sarımsak veya karabiber gibi Acı veya Keskin otlar.

Mümkün olduğunca az sıvıyla özellikle kavrulmuş az miktarda yiyecek; kuru zencefil çayı en iyisidir.

Güçlü egzersiz; terlemeyi teşvik etmek için gerekirse iyice sarılmış, kapsamlı güneşlenme; ve rüzgar banyosu, vücut ısısını korumak için iyice sarılmış.

Hindistan'da isabgol veya pire tohumu kabuğu olarak bilinen Psyllium tohum kabuğu, bağırsakları saflaştırmanın mükemmel bir yoludur. Vücuttan fazla suyu emmek için kullanılıyorsa, kuru alınmalıdır, aksi takdirde kabızlığa ve tıkanıklığa neden olmalarını önlemek için önce bir miktar sıvıya batırılmalıdır. Süt ürünlerine alerjiniz yoksa kabızlığı gidermek için pisilyum kabuğunu süte veya gevşek dışkıyı hafifletmek için yoğurt ve su karışımına batırabilirsiniz.

Sindirim için ağır olan pisilyumun düzenli kullanımı, uzun süre V veya K sindirim ateşini zayıflatabilir. Psyllium alırken aynı zamanda bir ons su ile seyreltilmiş bir ons tıbbi şarap tüketerek bunu önleyebilirsiniz. Ayurvedik şifalı şaraplar hazır hale gelene kadar, bunun yerine bir ons organik katkı içermeyen şarap veya bir ons su ile seyreltilmiş yarım fincan kuru zencefilli çay kullanabilirsiniz.

İlaç kullanmayı bıraktıktan sonra bile diyet kontrolünüz en az altı hafta devam etmelidir, tıpkı normal hoşgörü alışkanlıklarınıza getirdiğiniz kısıtlamalar gibi. Ayurveda'nın metinleri, iyileşmekte olanlarda bir hastalığı yeniden yaratabilecek sekiz yaygın uygulamayı listeler:

- Aşırı ve güçlü konuşma
- Seyahat, özellikle uzun mesafe
- Aşırı yürüme
- Sürekli oturma veya tek pozisyonda yatma

• Hazımsızlığa yol açan aşırı yemek
• Uygunsuz yiyecek kombinasyonuyla uygunsuz beslenme
• Gün boyunca uyumak (yaz ayları hariç); ve
• Her türlü cinsel aktivite.

Zihinsel İlaç

Vata'yı dengelemek, korkuyu azaltacağı kesindir, ancak onu tamamen ortadan kaldıramaz, özellikle de genleri korku yaratma potansiyeline sahip bir V yapısına sahip bir kişide. Korku her zaman endişeyle yoğunlaşır ve daha da kötüleşir ve iyileşen bir V kişisi meşgul tutulmalı ve asla endişelenmesi için zaman verilmemelidir. Meditasyon en iyi meslektir, korkuyu ortadan kaldırmanın tek doğrudan yoludur. Egzersiz veya bir hobi, bireyi ona konsantre olmaya ikna etmek için yeterince merak uyandırıyorsa faydalı olabilir. Ancak Vs, her tür aktif rekreasyona geliştirebilecekleri bağımlılığa karşı korunmalıdır. Müzik dinlemek veya hatta seyirci sporlarından zevk almak gibi pasif uğraşlar da bağımlılık yaratır, ancak pasif doğalarının V tüketme olasılığı daha düşüktür.

Aynı şekilde, öfke yaratan genlere sahip bir P bireyinde öfke sadece azaltılabilir, ortadan kaldırılamaz. Öfke veya kıskançlık üreten sabırsızlık, P bireyindeki en önemli rahatsızlıktır. Sabırsızlık genellikle zihin boştayken meydana geldiğinden, P zihninde her zaman üzerinde çalışacak bir şey olmalıdır. Vata için olabileceği gibi, sadece eğlenceler yeterli olmayacaktır, çünkü Pitta'nın kemirmek için sorunlara, "sindirecek" şeylere ve yavaş yavaş çözmeye ihtiyacı vardır. Ps genellikle bitene kadar bir proje ile kalacağı için zor problemler iyidir, ancak bir an daha uzun sürmez. Bireye faydalı olan her türlü karmaşık projenin çoğu işe yarayacaktır.

K insanlarının genlerinde gönül rahatlığı var. Kapha kaynaklı hazımsızlığın tedavisi sadece onu kontrol edebilir, ortadan kaldırmaz. Kayıtsızlık, kişinin elde edebileceği her şeyi tüketme ve ona sahip olma açgözlülüğü olarak tezahür edebilir veya sağlığa karşı alaycı bir tavrı gösterebilir. Kapha'daki Dünya, K insanlarını inatla kendi yollarına yerleştirme eğilimindedir. Bu özellikleri dengelemenin tek yolu kendiliğinden veya başkalarından gelen güçlü motivasyondur. Başlangıçta tek bir faaliyete odaklanmak en iyisidir. Oldukça uzun sürebilecek olsa da, bir K kişisi kendini geliştirmeye adandığında eylemsizlik gücü ilerlemenin devam etmesine neden olur,

ancak periyodik "güçlendirici" motivasyon dozları olmadan, yavaş yavaş tekrar durmak için yavaşlayabilir.

Niyetlerimize göre hareket etme kabiliyetimiz, onları kendimize entegre etme kapasitemizle sınırlıdır. Bol zihinsel dengeye veya Sattva'ya sahip olan bir sattvik kişi, iyi anlar ve yolunu istikrarlı ve tutarlı bir şekilde takip eder ve hızla ilerler. Rajas'ın hiperaktivitesiyle dolu olan Rajasic insanları, önyargılarına uyması için gerçekleri çarpıtıyor ve aslında sadece ahamkara'nın bağımlılıklarını güçlendirirken ilerleme kaydettiklerine kendilerini ikna ediyorlar. Varlıklarına bol miktarda hareketsiz Tamas rehberlik eden Tamasik insanlar, ilerleme ihtiyacına dair açık kanıtları görmezden gelir ve orada kalma umuduyla bulundukları yeri kazarlar.

Zihinsel sindirim, fiziksel sindirime üstün gelir. Yazdığın bir kitap ya da yediğin bir pasta, çiğneyebileceğinden daha fazla ısırırsan, bunu amkara'nın zayıflığından dolayı yaparsın. Zayıf olduğunda ancak güçlü olduğuna inandığında, aşırı hırsla bunu kanıtlamaya çalışabilir. Eğer zihniniz görece açıksa, bu kendini kandırma geçici olacaktır ve “yiyeceği” çiğnemeye çalışmadan önce “ağzınızdan” çıkaracaksınız.

Eğer “yemeğinize” inatla tutunur ve kararlı bir şekilde çiğnemeye çalışırsanız, yutabileceğinizden daha fazla çiğniyor olursunuz. Kendini kandırdığını kabul ettiğinde hâlâ "yiyeceği" tükürebilirsin, ama ona ne kadar uzun süre tutunursan, ahamkara, yapmak istediği her şeyi yapabileceğini dünyaya göstermeye o kadar çok yatırım yapar. Amkara'nın, varsayılan kişiliğine yaptığı yatırımın hayatınızı düzenlemesine izin vermek, sindirebileceğinizden daha fazla yutmanıza neden olur.

Bu aşamada, sindirilmemiş deneyimin sisteminize girmesini, onu "kusarak" önleyebilirsiniz: ilişkiyi temiz bir göğüs yaparak ve "bilgeliğe karşı bir suç" kabul ederek. Eğer bunu yapmazsanız, fiziksel veya zihinsel ama yaratılır ve sisteminize emilir, bu noktada bazı hastalıklar veya diğerleri kaçınılmaz hale gelir.

Bir arkadaşım bir zamanlar bitki çalışmaları için bir okul açtı ve hırsının zihinsel sindirimini bastırmasına izin verdi. Hem harçlarının eşit olması gerektiği için hem de hepsini yeterince öğretecek kadar güçlü olduğunu hissettiği için on beş öğrenci kaydettirdi. Terim ilerledikçe, bu on beş farklı bireyin ihtiyaçları karşısında bunalmış buldu ve fazla çalışmaya başladı. Bunu takip etme yeteneği, niyetlerine ayak uyduramadı.

Bilgisini onlara aktararak başkalarını yetkilendirme hevesi içinde kendi sağlığını mahvediyordu.

On beş farklı amkaraya sürekli uyum sağlamak zorunda olmanın stresi, sindirimini bastırdı ve zihinsel ama yarattı. Çünkü sınırlarını aştığını ilk başta kendi kendine itiraf etmeyeceği için o ama içine gömdü. Kendini korumak için zihni dengesizliği vücuduna yansıtıyordu. En son görüştüğümüzde, rahatsız edici bir safra kesesine işaret eden semptomlardan şikayet ediyordu.

Diyeti anayasasına uygundu ve sezon Pitta ağırlaştırıcı değildi, bu yüzden sorunları esas olarak zihninden kaynaklanıyordu. Konuştuğumuzda, kusurlu zihinsel sindirim ile fiziksel bir sindirim organının zayıflığı arasındaki bağlantıyı kendisi kurdu ve sorununa neden olan sindirilemeyen durumu ortadan kaldırması gerektiğini fark etti. Bunu, öğrenci yükünü azaltarak ya da ona yardımcı olmak için yardım alarak yapabilirdi. Sorunu tanıması onu çözebilmesini sağladı.

Ruhsal bozuklukların yönetimi, temelde fiziksel tedavi için belirtilen adımların aynısını içerir. Zayıf zihinsel sindirim, pek çok istenmeyen duygu yarattığında ve bu duyguların birikimi sonunda öz imgeyi ve verimli bir şekilde işlev görme yeteneğini bozduğunda, ilk şart nedenin ortadan kaldırılmasıdır. Daha sonra zihin arınmalıdır. Zihinsel atalet, onu arındırmak için yorucu bir uyarı gerektirir. Öfke ile dolu bir zihin, bu öfkeyi hemen salıverir ve bu sayede kendini bir şekilde arındırır. Ancak korku dolu bir zihin, korkusuna inatla sarılır ve onu ancak ona sürekli olarak içten bir sevgi (Sneha) olan zihinsel ısı ve yağ uygulandıktan sonra salıverir.

Elbette, bir bireyin zihni zayıf olduğunda ve bozukluk güçlü olduğunda, arınma, zihni daha da zayıflatacağı için genellikle akıllıca değildir. Seçilmiş vakalarda şok terapisi (sadece yetkin profesyonel gözetim altında!) Endike olsa da, Rajas ve Tamas'ın Sattva'nın gücünün yardımıyla yavaş ve kasıtlı olarak dengelenmesi genellikle tercih edilen terapidir. Zihinsel gençleştirme her durumda endikedir.

Zihin, tatmin edici olmayan kişilerarası ilişkilerden yaratılan ama ile dolduğunda, arzudan oruç tutmak bir zorunluluktur. Bencil bağların eski ama sıyrılmasına yardımcı olacak zihinsel bir Triphala bile vardır. Denir
kirtana Tanrı'nın isminin adanmışlıkla şarkı söylemesi. İnanmasan bile

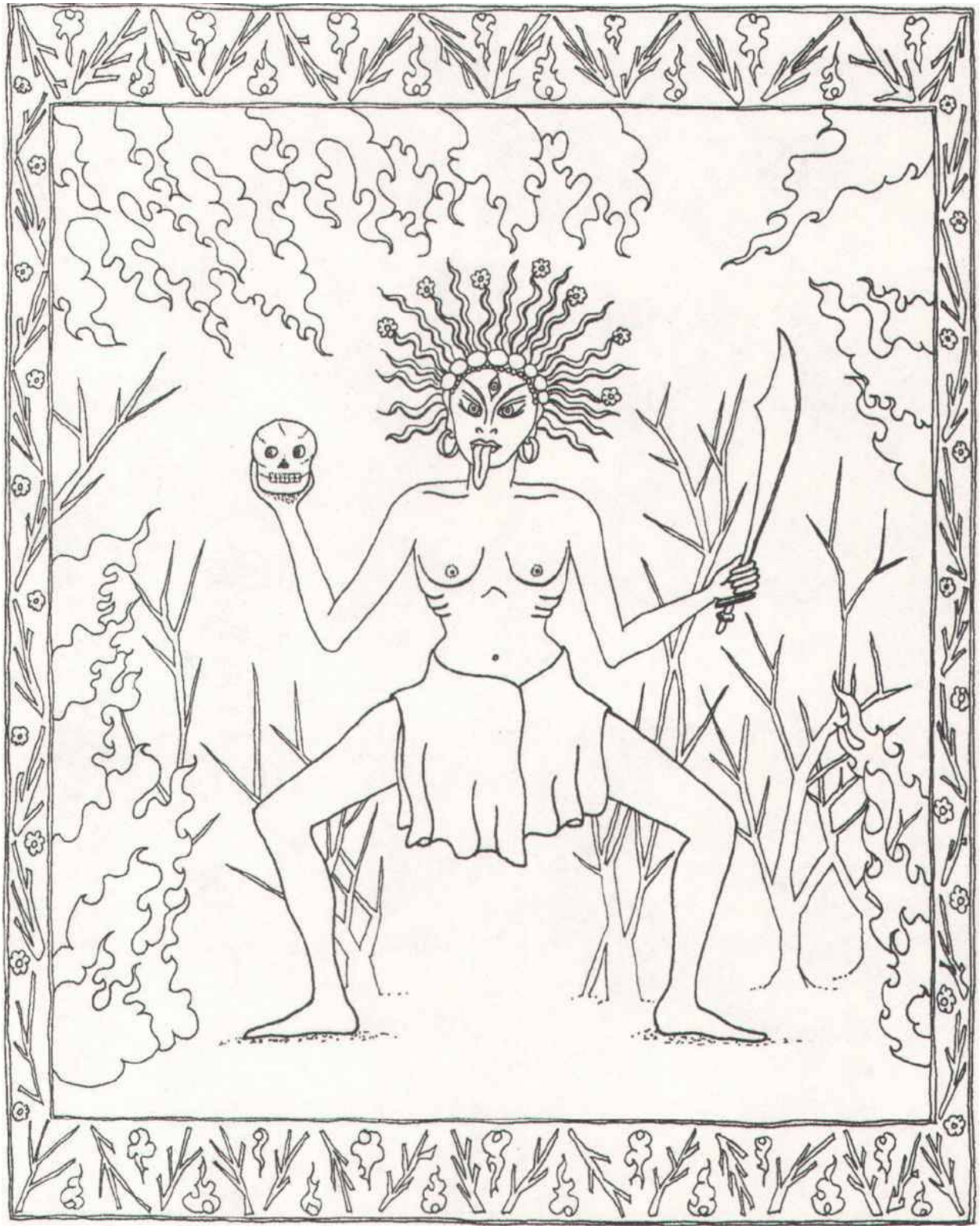
Biçimle Tanrı, neye inandığınızı temsil eden bir isim seçebilir ve onu adanmışlıkla tekrarlayabilir, bu gücün sizi iyileştirmesine izin verebilirsiniz.

Doğa ile ilişkimizi düzeltmemize yardımcı olan Kirtana, tüm canlandırıcıların en iyisidir. Yoga'nın gerçek anlamı, ilahi olanla birleşmektir ve ilahi yardım için samimi bir istek tutumu, gerçek Yoga'ya giden kraliyet yoludur.

Yukti

Kelime *Yukti* Yoga kelimesiyle aynı kökten türetilmiştir. Yukti Sanskritçe'de şu şekilde tanımlanır: *bahu-karana-yoga-ja:* birçok nedenin birleşmesinden yaratılmıştır. Yukti'nin hareketinin geleneksel örneği, toprak kap üretimidir. Bir çömlek; kil, su, tekerlek, tencereyi oluşturmak için bir çubuk, onu ateşlemek için bir fırın, fırın için yakıt ve tüm süreci denetlemek için bir çömlekçi birleşimidir.

Yukti ayrıca sağlık üretir. Bir kişinin kanseri güçlü ilaçlarla tedavi edildikten sonra kaybolabilir, bir başkası yalnızca görselleştirmelerden sonra gerileyebilir ve üçüncüsü yalnızca diyete yanıt verebilir. Tedavi, az ya da çok karmaşık olabilecek bir terapiye, bir şeye inanması gereken bir hastaya, tedavileri hastaya uygulayacak kişilere ve denetleyeceği bir yönetmene bağlıdır. Her şeyden önce yönetmen yetkin olmalıdır. Hasta, akraba, arkadaş veya profesyonel birisinin ne yapacağını ve ne zaman yapacağını bilmesi gerekir. Çare yetersiz olsa bile, asistanların yetersiz olduğu ve hasta inatçı olduğu söyleniyor, usta bir terapistin nedeni ortadan kaldırmak, arındırmak, dengelemek ve gençleştirmeyi uyumlu bir bütün terapide birleştirmek için yukti ilkesini kullanarak yine de rahatlama sağlayabileceği söyleniyor. .



Bölüm Yedi

Hastalık

Bireysel uyum için tavır ve etkinliği bir araya getiren usta yukti olmadan, hazımsızlık kronik hale gelme ve yeni biçimlere dönüşme eğilimindedir. Kronik hazımsızlık, bağışıklık sistemini zayıflatır ve hassaslaştırır, bu da önce alerji, sonra otoimmün hastalıkla tepki verir. Sonunda, bağışıklığın tamamen çöktüğü kanser veya AIDS gibi durumlar denetlenir. Amkara'nın bedenle özdeşleşmesinin zayıflığı, tüm bu koşulların temel nedenidir.

Alerji

Bir antijen, organizmaya yabancı olarak kabul edilebilen, her zaman olmasa da genellikle bir proteindir. Ama, ahamkara'nın sizin için planlarına isteksiz veya işbirliği yapamayan herhangi bir madde için kullanılan genel bir terimdir. Sisteminize emilen yanlış sindirilmiş her yiyecek parçası ama olur. Vücudunuzdaki ama'nın çoğu antijenik (“antikor uyarıcı”) materyal olarak işlev görür ve bağışıklık sisteminizin ona karşı antikorlar üretmesini sağlar. Her antikor, seçtiği antijene sıkıca bağlanır ve bağışıklık sisteminiz sağlıklıysa, bu polislik görevini, antikor-antijen komplekslerini varlığınızdan süpürerek tamamlar.

Antikorlar, vücudunuzun belirli bir antijene maruz kaldığında düzenlediği özel proteinlerdir. Ne kadar çok antijene maruz kalırsanız, o kadar fazla antikor üreteceksiniz. Yetişkinlik döneminde çoğumuzun 100 milyondan fazla yabancı (ama) moleküle karşı antikorlara sahip olduğu tahmin edilmektedir. Genellikle bağışıklık sisteminiz bu ama 'a göre sınıflandırır.

kaynak: cheese ama, pork ama, fıstık ama vb.

Aynı amaca defalarca maruz kaldığınızda, sisteminiz her istila dalgasına karşı kendini çelikleştirirken, ona karşı daha fazla antikor üreteceksiniz. Eğer fıstıkları iyi sindiremediğinizi bilirseniz ve yine de ısrarla, sapkın bir şekilde tüketirseniz, mükemmel şekilde sindirilmemiş fıstıklar ısrarla ama oluştururlar. Sonunda, o kadar çok fıstık ama senin içinde birikecek ki, bir fıstık dudaklarına veya diline dokunduğunda, bağışıklık polisi, bu fıstığın da yanlış bir şekilde sindirileceğini varsayarak, alarm verecek. Bu bağışıklık tepkisi, iç savaşın bir yan etkisi olarak üretilen bazı bedensel veya zihinsel semptomlar tarafından farkına varacağınız kadar belirgin hale geldiğinde, alerjiniz olduğunu keşfedersiniz.

İnsanlar neredeyse her şeye alerjisi olabilir. Bazı insanlar küfe, bazıları hidrokarbonlara ve petrokimyasallara, bazıları da kedi veya köpek kılı veya akar dışkısına alerjisi var. Bazı insanlar ani soğuğa maruz kaldıklarında kurdeşene girer. Yorucu eforun hayatı tehdit edebilecek bir alerjik reaksiyona neden olduğu, egzersize bağlı anafilaksi adı verilen bir durum bile vardır. Bu, soğuğa karşı alerji gibi, muhtemelen aerobik veya soğukluğa karşı spesifik bir alerjiden ziyade organizmanın toksik durumundan kaynaklanmaktadır. Ani soğuk veya aktivite stresi, toksinlerin doku depolama alanlarından hareket etmesine ve dolaşımı doldurmasına neden olur.

Alerjik bir reaksiyon hemen hemen her belirtiye neden olabilir. Ateş ve / veya iltihaplı akut hastalığın alerjik olma olasılığı yoktur ve tek taraflı durumlar da değildir (vücudun sadece bir tarafında ağrılar, şişlikler ve benzeri). Ancak iki taraflı ağrı ve şişliklere ve "kronik soğuk algınlığı" ve bademcik ve kulak enfeksiyonları gibi iltihap ve ateşe neden olabilecek tekrarlayan, tekrarlayan enfeksiyonlara eğilim genellikle alerjiktir.

Alerjiler, aşırı duyarlı organizmalarda ortaya çıkar. Spesifik alerjiler spesifik duyarsızlaştırma tekniklerine yanıt verebilirken, genel alerjik durumun yönetimi, bu genelleştirilmiş aşırı duyarlılığın azaltılmasını gerektirir. Vata ve Pitta, alerjide yer alan başlıca doshalardır, çünkü organizmayı aşırı hassaslaştıran karşılıklı yoğunluklarıdır.

Alerjiler ve duyarlılık reaksiyonları birçok farklı çeşittedir. Bazıları yalnızca alerjeni yeterince sık aldığınızda ortaya çıkar, aksi takdirde antikor seviyeleri gözle görülür bir reaksiyona neden olacak kadar yükselmez. Diğerleri meydana gelir

bir maddeyi her tükettiğinizde. En sinsi, bağımlılık yapan alerjilerdir. Alerjiniz olan maddeyi aldığınız sürece kendinizi iyi hissedersiniz; ama bırakır bırakmaz çekilme belirtileri hissetmeye başlarsınız.

İsteklerini dikkatlice incelemek bunu test edebilir. Çikolata yemeyi sevdiğinizi varsayalım. Sadece ara sıra arzuluyorsanız ve küçük bir parçadan sonra tatmin olmuş hissediyorsanız, vücudunuzun muhtemelen belirli bir amaç için sizde bu özlemi yarattığından oldukça emin olabilirsiniz. Belki de o gün çikolatada bulunan bazı faktörlerin yardımıyla dengesini sağlaması gerekiyordu. Bir gün çikolatanızı almayı ihmal ettiğinizde kendinizi keyifsiz hissediyorsanız ya da küçük bir parça çikolata yiyorsanız ve ardından birdenbire kutudaki tüm çikolataları tüketmek için neredeyse kontrol edilemeyen bir istek duyuyorsanız bu farklı bir konudur. Bu reaksiyonlar, çikolataya bağımlılık yapan bir alerji geliştirdiğinizi gösteriyor. Tüm bağımlılıklar, en öldürücü ilaçlara bile, muhtemelen doğada zamanla alerjik hale gelir.

Alerjik eğilim yaşamın erken dönemlerinde gelişir ve prakriti'den güçlü bir şekilde etkilenir. V ve P türleri, alerjiden Ks'ye göre çok daha fazla etkilenir. Bazı modern alerji uzmanları, gıda alerjisi hastalarının çoğunun sarı saçlı ve mavi gözlü, P, PV veya PK tipi olarak tanıyabileceğimiz insanlar olduğunu belirtiyorlar. Bir kaynak, Amerikan nüfusunun% 30'unun bir dereceye kadar gıda alerjisine sahip olduğunu tahmin ediyor.

Buna ek olarak, çocuk anne karnında büyürken hamile kaldıktan sonra anne, antikorlar şeklinde plasenta üzerinden fetüsüne bağışıklık korumasının bir kısmını gönderir. Çok zehirliyse, çok fazla antikor gönderebilir veya kanında dolaşan antijenleri fetüsüne bile aktarabilir. Bağışıklık reaksiyonları bu nedenle bebeğin vücudunda doğumdan önce başlayabilir.

Doğumdan sonraki ilk üç ay boyunca bebeğin hassas sindirim sistemi, insan olmayan proteinler de dahil olmak üzere birçok büyük molekülü emer, bu da yeni doğanların mümkün olduğu kadar uzun süre anne sütü almasının bu kadar önemli olmasının bir başka nedenidir. Annenin sütü aynı zamanda çocuğa pasif bağışıklık sağlar - anne alerji uyarıcı bir diyet yemediği takdirde, bu durumda ama sütüne girecek ve bebeğin bağışıklığı zarar görecektir.

Alerjiler de birbirini teşvik edebilir ve bir maddeye maruz kalmak sizi diğerine alerjik hale getirebilir. Örneğin, muhtemelen hem akşamdan kalma hem de alkolizmin gelişimini etkileyen alkole karşı alerji, aslında fermantasyon sürecinde kullanılan tahıllara alerji olarak başlayabilir. Süt alerjisi olabilir

aynı şekilde laktoz intoleransından da gelişebilir veya hastalık önleyici olarak ineklere verilen antibiyotiklere alerji olarak başlayıp daha sonra sütün kendisine alerjiye doğru ilerleyebilir. Domuz eti alerjisi, antibiyotik duyarlılığı olarak da başlayabilir. Seri üretilen tavuklar, vücudu tavuğa karşı duyarlı hale getirebilecek birçok farklı ilaçla beslenir.

Bağırsak toksemisi, alerji gelişiminde de rol oynar. Kalın bağırsakta oluşan kirlilik, uygun olmayan sindirim tarafından üretilen tahriş edici kimyasalların kalın bağırsağın zar kaplamasını alevlendirmesine ve bağırsak hareketliliğini azaltmasına izin verir. Örneğin, amino asit tirozinin yanlış sindirimi, aşındırıcı kimyasal fenol üretir. Bir damla saf fenol dış cildinizde bir deliği yakabilir; Sindirim sistemini kaplayan hassas iç “deri” (mukus zarı) üzerindeki etkisini seyreltilmiş biçimde bile hayal edin.

Bu zar yeterince hasar gördüğünde, bağırsaklarınız "sızmaya" başlar ve vücudunuz, aksi takdirde dışarı atılacak maddeleri emmeye başlar. Gıdalardaki toksinler, metabolik olarak üretilen toksinler ve yanlış sindirilmiş yağlar, nişastalar ve proteinlerin hepsi ama gibi davranır. Sisteminize emildiğinde ve dolaşımınız yoluyla vücudunuzun diğer bölgelerine taşındığında, bu iç kirleticiler nereye giderse gitsinler dengesizlikler oluştururlar.

"Sızdıran bağırsak" zarar görmüş toplumumuzda yaygındır. Besin alerjileri, modern ilaçlar (belirli antibiyotikler ve yüksek dozlarda aspirin ve ibuprofen dahil), aşırı içme, parazit enfeksiyonları ve riskli bağışıklık sistemlerinin tümü nedensel faktörler olarak belirtilmiştir. Modern araştırmacılar şeker hastalarında, alkoliklerde, sigara içenlerde, yanık hastalarında, demir eksikliği olan çocuklarda, şizofrenlerde ve uzun mesafe koşucularda sızıntılı bağırsak kanıtı buldular. Diğer pek çok insan sınıfı, sızıntılı bağırsaktan daha az algılanabilir boyutlara kadar acı çekecek, ama böylece daha yavaş ve sinsice birikecek. Sızdıran bağırsağın teşvik edebileceği koşullardan bazıları uykusuzluk, obezite, ağız kokusu, astım, artrit, egzama, kızarıklıklar, ishal, migren ve hatta depresyonu içerir.

Bağırsak toksemisi vücudu olduğu kadar beyni ve bilinci de olumsuz etkiler. Amino asit triptofanın düzgün sindirimi, beynin genellikle bizi serin, sakin ve toplanmış tutan "yumuşak kimyasalı" olan serotonini verir. Triptofanın yanlış sindirimi, dışkıya rahatsız edici kokusunu veren kimyasallar olan indol ve skatol üretir. Bunlar beyni karıştırır ve rahatsız eder. Triptofan, yutulduğunda beyni geçici olarak sakinleştirebilir, ancak bunların çoğu geçici olarak

Sakin insanlar, triptofanı verimli bir şekilde sindirememelerinin bir sonucu olarak ürettikleri kimyasallardan uzun vadede daha fazla ajitasyon geliştireceklerdir.

Anormal süreçler, aynı zamanda, ahtapamin gibi "yanlış nörotransmiterler" olarak adlandırılan maddeler de üretir. Bu tür kimyasallar vücutta, görevleri beyindeki mesajları doğru bir şekilde aktarmak olan normal nörotransmiterlerle rekabet eder. Bu rekabet, bilinci daha da dağınık ve düzensiz bırakır, organizmanın bağışıklık savunmasını düzgün bir şekilde izleyemez veya sürdüremez.

Gıdaların yanlış sindirilmesiyle yaratılan ama bilinci bozabileceği ve duyguları çalkalayabileceği gibi, rahatsız edici duygular da sindirimi zayıflatabilir ve fiziksel ama yaratabilir, bu da daha sonra bir bağışıklık reaksiyonunu tetikleyebilir. Derinden bastırılmış duygular, alerjik reaksiyonları artırabilir, çünkü zihin kendini ifade edememe tehdidi altında hissettiği için, onu işgal eden maddeler üzerindeki hayal kırıklığını ortadan kaldırma eğilimindedir. Tam bir fiziksel ev temizliği durumu düzeltecektir, ancak derinden telaşlanmış bir zihin, böyle bir arınmaya isteyerek boyun eğmektense, genellikle duyusal hoşgörü için teselli bulmaya çalışacaktır. Ama'nin sistemdeki sürekli varlığı, alerjik bir durum olan kalıcı bir bağışıklık uyarısı durumu yaratır.

Kantankeröz Bağırsak Sendromu

Hazımsızlığın bağırsaklarındaki düzenli mevcudiyet ve bunun sonucunda ortaya çıkan ama er ya da geç onu rahatsız edecektir. Bu tür tahriş yeterince uzun süre devam ederse, bağırsak kronik olarak hırçınlaşacak ve ortam koşulları genel olarak uygun olsa bile organizmasıyla işbirliği yapmaya direnmeye başlayacaktır.

Kalıcı bağırsak disfonksiyonu, ishal, dizanteri, yolluk, çölyak hastalığı, Crohn hastalığı, kronik kolik, irritabl bağırsak sendromu, "hayalet" tümörler (*gulma),* kolit ve ülseratif kolit. Ayurveda, bunu hemoroitlerin nedeni ile ilişkilendirir. Tüm bu koşullar sindirim ateşinin zayıflığından gelişir ve bunların tedavisi, hem zihinsel hem de fiziksel sindirim ateşlerinin yeniden yakılmasını gerektirir. Son bölümde tartışılan restoratifler genellikle bu tür durumlarda, özellikle sindirim dengesizlikleri için neredeyse her derde deva olan Triphala'da genellikle yararlı olduğunu kanıtlar. Ancak bu koşullar kronikleştiğinden,

kendi fiziksel ve psikolojik momentumları, organizmayı normale döndürmek için genellikle ek müdahale gerekir.

Belki de kronik olarak tahriş olmuş bir bağırsağı başarılı bir şekilde tedavi etmenin temel gerekliliği sabırdır, gelişmesi zaman alan bir durumu düzeltmek için yeterli zaman ayırmaktır. Genel nedensel dosha, elbette, sürekli hareket eden, sürekli değişen sindirim sisteminde baskın olan Vata'dır. Aşırı efor, oruç, seks, seyahat veya gece geç saatlere kadar bakmadan soğuk, kuru, arta kalan, sert yiyeceklerin aşırı kullanımına ve keder ve korku gibi istikrarsızlaştırıcı duygulara kadar tüm Vata'yı ağırlaştıran faktörler asık bağırsakları teşvik eder. Vata ağırlaştığında, daha fazla sorun yaratmak için tek başına hareket edebilir veya patolojide Pitta ve Kapha'yı da içerebilir.

Tedavi baskın dosha'ya göredir. Vata şiddetlenmesi, örneğin, bağırsak koliklerinin hem ana nedeni hem de başlıca sonucudur, bağırsak kaslarında ortaya çıkan bir spazm durumudur. Kolik genellikle tıbbi şaraplara, bitkisel sıvaların uygulanmasına (hardal tohumu ve asafetida gibi), karnın nazikçe bağlanmasına ve / veya yağlı enemat (1/2 fincan ılık susam yağı, sokulmuş kademeli olarak ve yarım saat veya daha fazla tutulur). İçeriği tutulan veya tutulmayan bir karın organının dokusunda ağrılı bir şişlik olan Gülma da benzer şekilde ele alınmaktadır.

Daha yaygın olarak, Vata, bazen karmaşık sindirim rahatsızlığı modelleri yaratmak için doshas arkadaşlarıyla komplo kurar. İshal ve hemoroitler, birbirlerini gelişmeye teşvik etme eğilimindedir ve her ikisi de, modern dizanteri tanımının aksine, bir patojenin neden olduğu enfeksiyona bağlı olması gerekmeyen kronik bir "dizanteri" durumundan üretebilir ve / veya gelişebilir. Ayurveda, kötü kokulu yapışkan, sıvı veya yarı katı dışkının vücuttan ağrılı bir şekilde atıldığı her duruma "dizanteri" adını verir. Tedavinin ilk aşamalarında sıvı diyet şarttır. Tercih edilen sıvı yağsız ayran veya çalkalanmış yoğurttur, ancak pirinç veya yulaf sütü, süt ürünlerine tolerans göstermeyenler için genellikle iyi hizmet eder. Ayran veya yoğurt çorbası, hafif miso suyu veya pirinç lapası da işe yarayabilir, zencefil, sarımsak ile hafifçe baharatlanmış, çemen otu veya karabiber (hastanın Pittasının zaten çok rahatsız olmaması şartıyla). Ama dışkıdan tüm ama yok olana kadar benzer bir diyet sürdürülmeli ve daha sonra daha katı yiyeceklere dönüş kademeli olmalıdır.

Ama bağırsaklarda 1/4 çay kaşığı bol olduğunda. günde iki veya üç kez bir ölçek zencefil, iki ölçek kimyon ve üç ölçek haritaki karışımı

bal veya pekmezle karıştırın ve yavaşça yalayın, yerinden çıkmasına yardımcı olabilir. Haritaki, ama bağırsak duvarlarından sıyrılıyor, zencefil ve kimyon o duvarlara ton ve canlılık veriyor.

Huzursuz bağırsak ve kolit, dizanteri ihmal edildiğinde, korkulu bir zihin onu figüratif karnının çukurunda tutan sürekli tehdit edici durumlarla karşılaştığında veya her iki eğilim birlikte çalıştığında gelişme eğilimindedir. Kolit durumunda Vata, kolonu kaplayan ve sağlıklı bağırsak hareketliliğini engelleyen doğal Kapha tarafından üretilen mukusu kurur ve yapışkan hale getirir. Karakteristik semptomlar arasında kavrayıcı bir ağrı ve bir dizi tatmin edici olmayan bağırsak hareketinde mukusun geçişi yer alır ve bu durum genellikle hastayı hiçbir şeyi geçirmediğini hissettirir.

İçten toz zencefil çayı ile alınan bir ons veya daha fazla hint yağı, kolon duvarlarından eski yapışkan mukusu çıkarma işine başlamak için genellikle iyi bir yoldur. Diyet burada da sıvı olmalıdır, çünkü bağırsak son derece tahriş olduğunda herhangi bir yiyecek “parçası” onu tekrar sinirlendirebilir. Yağ tutma lavmanları, kolon tekrar iyi yağlandığını hissedene kadar birkaç gün boyunca günlük olarak kullanılabilir.

Eğik bağırsak tedavisi, gelişimini kolaylaştıran zihinsel dengesizlikler ele alınana kadar tamamlanmamıştır. Eğik bir bağırsağı kontrol eden zihin için tüm ilaçların en önemlisi sakinlik ve gevşemedir. Zihin bağırsakları çok fazla ittiğini kabul ettiğinde ve karın içinde bağırsak sağlığının geliştiği hayati bir alan yarattığında, bağırsak kendini iyileştirecektir. Derin, yavaş, düzenli karın solunumu, bu hayati alan için tek temel yapı taşıdır.

Ayrıca bağırsağın bilincini de ele almalıyız. Bu pek çok bağırsak durumunu “kantankeröz bağırsak sendromu” çatısı altında ele alabiliyoruz çünkü diğer vücut parçaları gibi bağırsaklar da kendi farkındalığına sahiptir. Bu duyarlılıklar şüphesiz ilkeldir, ancak yine de etkilidirler. Akıl ve ağız, savunulamaz miktarlarda tüketilen uygunsuz kalitede yiyeceklerle akıl ve ağız inatla zekasına hakaret ettiğinde, defalarca sarsılır. Bir kez huysuz bir bağırsak, onu sakinleştirmek ve normal işleyişine geri dönmesini sağlamak için nazik bir kişisel dikkat gerektirir. Sadece beden-zihin-ruh ailesinin değerli bir üyesi olarak görüldüğünde, inatçı bir bağırsak normaline dönme olasılığı yüksektir.

fonksiyonlar.

Astım

Sapık bir bağırsağın yatıştırılmasıyla önlenebilecek rahatsızlıklar arasında bronşiyal astım da vardır. Bronşiyal astımdan genellikle "mideden doğmak" olarak söz edilir ve Kapha veya ama birincil nedeni olduğunda, bu genellikle kelimenin tam anlamıyla doğrudur. Ancak işbirliği yapmayan bir kolon, Vata'nın normal olarak aşağı doğru hareket eden kuvvetini o kadar engelleyebilir ki, artık alçalamayabilir. Vata'nın ilerleyişi bir yönde engellendiğinde, genellikle ters yönde ilerlemeye çalışır ve aslında artık kalın bağırsaktan aşağı ve dışarı hareket edemeyen bir Vata, genellikle bağırsaktan göğse doğru yükselmeyi seçer. Orada sığ, yetersiz nefes almayı teşvik edecek ve koşullar doğru olduğunda astıma dönüşebilir.

Güçlü bir şekilde Vata'yı ağırlaştıran duygular (özellikle korku, endişe ve keder), kendilerini kolonda depolanmış halde bulurlarsa, önemli Kapha veya Ama yokluğunda bile astımı tetikleyebilir. Bu duygular, özellikle vücudun doğal dürtülerinin alışılmış kısıtlanması dahil olmak üzere, aşırı efor ve diğer Vata-güçlendirici faktörlerin varlığında önemli ölçüde güçlendirilir. Asla sınırlandırılmaması gereken on üç doğal dürtü, idrar yapma, dışkılama, osuruk, kusma, hapşırma, geğirme, esneme, uyandırıldığında meni boşaltma, acıkınca yemek, susadığında içmek, yorgunken uyumak, yorgunlukta nefes almak ve sefil olduğunda ağla. Efor veya dürtü-kısıtlama veya başka bir ajan Vata'nın tüylerini karıştırdığında ve uygunsuz bir şekilde yukarı doğru hareket etmesine neden olduğunda, yanlış yerleştirilmiş Vata hem akut solunum sıkıntısı yaratabilir hem de

Bununla birlikte, Vata'nın önceden var olan ama'dan yardım alması astım nedeniyle çok daha yaygındır. Yağlı, ağır, yapışkan, soğutulmuş veya donmuş veya başka şekilde Kapha üreten yiyecekler astımı teşvik eder; süt ürünleri genellikle en kötü suçlular arasındadır. Yiyecek, toz, küf veya kirletici maddelere karşı alerjik veya duyarlılık reaksiyonları sorunu artırır. Hatta iklim bile söz konusu olabilir, çünkü gök gürültülü fırtınalar bazen astım ataklarını daha önce hiç yaşamamış insanlarda bile tetikleyebilir. Kirli işi yapan rüzgarın karıştırdığı polen mi, yoksa

barometrik basınç veya iyon konsantrasyonları - veya dışsal bir fırtınada yankılanan bir iç kozmosun Vata'sında bir "fırtına" nın üretimi mi?

Astım çocukluk döneminde yaygındır, Kapha'nın bir bireyde her zaman olduğu gibi anayasal olarak baskın olduğu yaşam döneminde. Neyse ki, çoğu çocukluk astımı vakası yetişkinliğe kadar devam etmez. Yetişkin astımı için risk faktörlerinden bazıları, herhangi bir yaşta çocuklukta astım veya egzama (genellikle amaca bağlı) öyküsü; astım geçmişi olan bir ebeveyn; kentsel bir ortamda yaşam, özellikle evcil hayvanlar, hamamböcekleri, toz akarları ve küflerle paylaşılan; ve kadın olmak. Bir kadının ilk çocuğunu doğurduğu yaş da önemli bir faktör olabilir.

Günün saati de rolünü oynar. Bronşiyal astım Sanskritçe olarak adlandırılır *tamaka shvasa (* "Karanlık nefes darlığı") çünkü eski bir metin, "geceleri her zaman kötüleşir" diyor. Güneş battıktan sonra, hastalar genellikle gece okyanusunda boğulduklarını, atmosferden yeterli Prana'yı emememe duygusuyla bastırıldıklarını hissederler. Gün batımından sonraki saatlerde Kapha'nın hakim olması durumu daha da kötüleştiriyor. Günün fiziksel yorgunluğu kişinin iyileştirici enerjilerini kendine odaklamasını zorlaştırır ve bu hissin yarattığı korku stresi artırır. Duruş bile bir etki yaratır, çünkü spazmlar tipik olarak otururken daha az ve uzanırken daha kötüdür.

Kronik Kapha şiddetlenmesi astımın en önemli nedenlerinden biri olmakla birlikte, tedavi genellikle Kapha ve ama'nın çıkarılmasına ve Vata'nın düzenlenmesine odaklanır. Astım bir "atak" hastalığı olduğu için, astım tedavilerini saldırı sırasında veya saldırı arasında kullanılıp kullanılmadığına göre sınıflandırabiliriz.

Bir saldırı sırasında, hekim, öncelikle, hastalığın gücüne göre hastanın gücünü değerlendirerek, Doshaları aktif olarak arındırmanın mı yoksa sadece sakinleştirmenin mi daha uygun olduğuna karar vermelidir. Kapha'nın aşırı olduğu astım için genellikle emetik bir etki (genellikle göbeğin meyan kökü çayı ile doldurulmasıyla elde edilebilen) en uygun arındırmadır. Bunun yerine kolondaki Vata, durumun ana nedeni gibi görünüyorsa, soruna en iyi cevap bir lavman uygulamak olabilir. Bu, Vata'nın aşağı inmesini engelleyen her şeyi ortadan kaldıracak ve böylece akciğerler üzerindeki baskıyı azaltacaktır. Üstelik kalın bağırsak daha verimli çalıştığı zaman gıdalardan daha fazla Prana toplar.

Vücudun sindirilen havadan daha az Prana almasını gerektiren, akciğerlerin biraz dinlenmesini sağlayan yutulur.

Arıtma endike olmadığında, iki ons kuvvetli meyan kökü çayı, bir ons ilaçlı yağ (Narayana Yağı veya Bala Yağı gibi) ile birlikte ağız yoluyla, göğüs kafesini aynı anda teşvik ederek verilebilir. Metinler, "terlememesi gerekenler (hamile kadınlar gibi) bile, bir an için de olsa teşvik edilmelidir." Toz halindeki tatula (jimsonweed, locoweed) dumanının solunması, herhangi bir astım krizinin çoğunu kısaltacaktır.

Ataklar arasında tedavi, dosha bozukluğunun şekline ve yoğunluğuna bağlı olacaktır. Düzenli olarak denetlenen yoga duruşları ve nefes alıştırması esastır. Lakshmi Vilasa Rasa gibi mineral ilaçlar, nüksleri önlemede özellikle etkilidir. Yararlı bitkisel bileşikler arasında Trikatu, Sitopaladi ve Talisadi adı verilen tozlar, Hingvashtaka olarak bilinen asafetida içeren preparat, Chyvana Prasha ve Agastya Haritaki gibi reçeller ve uzun biber, tatula ve efedra içeren şifalı şaraplar bulunur.

Tüm nedensel faktörlerden kaçınılmalı ve sindirim ateşinde gücü arttırmak ve ama üretimini engellemek için yiyecekler bolca zencefil, sarımsak ve zerdeçal ile baharatlanmalıdır. Vata derisiz kaldığında ve ama taburcu edildiğinde vücut kendi kendine düzelir, ancak mide kirlenmiş ve bağırsağı inatçı kaldığı sürece hastalık her zaman geri dönebilir.

Sarı Tehlike

Bağırsak inatçı olsa bile, sisteme gönderdiği toksinler, sistemin karaciğeri en iyi davranışında kaldığı sürece, minimum rahatsızlıkla atılabilir. Karaciğerin başlıca görevlerinden biri kanı saflaştırmaktır, ancak çok çalışan organın kararlılığı bile çok fazla toksin çok uzun süre saldırdığında zayıflayabilir.

Karaciğer, organizmanın kanını sağlıklı tutmak için dalakla birlikte çalışır ve toksisite seviyeleri yükseldikçe kan, sağlıklı özelliklerinin çoğunu yavaş yavaş kaybeder. Kanın temel özelliklerinden biri kızarıklığıdır ve kirlendikçe kan sağlıklı kırmızı rengini kaybeder ve soluklaşır (anemi ve lösemide olduğu gibi). Standart testler, niteliklerini değil, kandaki miktarları ifşa ettiği için, kişinin kanı açıkçası anemik olmadan "soluk" olabilir. Kan yıllarca bu şekilde "soluk" kalabilir.

zaman.

Böyle bir "soluk kan" hastası, diyet ve aktiviteleri yoluyla Pitta'yı güçlü bir şekilde uyarırsa, kanındaki solgunluk sarı (sarılık) bir renk alabilir. Karaciğer ağırlıklı olarak Pitta tipi bir organdır, sarı bir organdır ve Pitta yükseldiğinde karaciğerin sarılığı da artar. Bu sarılık, kişi kendisini açık hale getirmek için onu galvanize eden bir katalizörle temasa geçene kadar kanda gizli kalabilir. Katalizörün bir hepatit virüsüne maruz kalması durumunda, sarılık kendini bir enfektif hepatit vakası şeklinde ifade edebilir.

Ayurveda, safranın karaciğer ve safra kesesinde normal evini terk ettiği diğer tüm durumlarla enfektif hepatiti gruplandırır ve bunları grup olarak adlandırır.
kamala. Kamala vücudun diğer dokularını (özellikle idrar, dışkı, göz, tırnak ve cilt) sararır, vücudu ve duyuları zayıflatır, yanma hissi üretir ve sindirimi bozar. Diğer semptomlar mide bulantısı ve kusma, baş dönmesi, kaşıntı, aşırı susama veya ter ve gevşek dışkı içerebilir. Kamala ayrıca kurbanlarını "sarılık gözle görmeye" teşvik ettiği için zihnin renginde değişiklikler yaratır. Her şeyden önce, Kamala hastası yaşamdaki tüm arzulardan, özellikle de yemek arzusundan yoksundur; Sanskritçe'de kamala kelimesi "arzu eksikliği" anlamına gelir.

Kamala'dan mustarip olanların arzudan yoksun olmaları uygundur, çünkü çoğu zaman koşulları aşırı arzu bolluğundan gelişir. Sarılık, öncelikle Pitta'nın şiddetlenmesi sayesinde organizmanın ait olmadığı bölgelere girer ve arzuyu uyaran maddelere ve eylemlere aşırı hoşgörü, Pitta'yı ağırlaştıran şeydir. Kamala, Sanskritçe olarak adlandırılan daha genel bir hastalığın özel bir vakasıdır. *raga.* Aynı zamanda "iltihap", "kızarıklık" ve "müzik modu" anlamına gelen Raga, bu bağlamda hem "özlem" hem de "dalgalanma" anlamına gelir. Pitta iştahı artırır ve bir birey Pitta tarafından kışkırtıldıkça, yaşamda ortaya çıkma arzusu kaşınmayı gerektiren bir kaşıntı haline gelir.

Pitta hız ve yoğunluktaki hoşgörüyü kolaylaştırdığından, etkilenen birey Pitta uyandıran uyaranlara kendini kaptırmak için can atacaktır. Sıcak, baharatlı, ekşi, tuzlu, yağlı yiyecekler, yağlar, alkol ve etli yiyeceklerin tümü, özellikle iç tutku ile uyum içinde hareket edebildiklerinde (*raga)* ve harici ısı.
Epidemiyolojik araştırmalar, ekvatora ne kadar yakın yaşarsanız (ve bu nedenle, genellikle, ikliminiz ne kadar sıcaksa), hepatit gibi karaciğer hastalıklarına yakalanma olasılığınızın o kadar yüksek olacağını göstermektedir. Ve tüm bu nedensel faktörlerin

yoğun şehvet, kıskançlık, özlem veya gazap durumlarından rahatsız olan bir kişide göründüklerinde kamala ile sonuçlanır.

Bu nedensel faktörler, bedenin ve zihnin sindirim ateşini zayıflatan, ama üretimini kolaylaştıran ve bedenin çeşitli kaba ve ince kanallarındaki kaba ve ince maddelerin serbest dolaşımını engelleyen Pitta'yı artırmak için birleşir. Bu engel Vata'ya yol açar *prakopa (* Provokasyon), Pitta'nın doğuştan kışkırtıcı doğası tarafından önemli ölçüde büyütüldü. Provoked Vata bedenin normal “alanını” saptırır; bu tür Pitta-toksik koşullarda Vata, tercihli olarak, yüksek Pitta'nın kendileri Pitta fazlalığı ile zayıflamış olan karaciğer gibi organları ve dokuları rahatsız edecektir. Bu, Pitta'yı daha da kötüleştirir ve yeterince sinirlendiğinde, Vata'ya tırmanır ve tüm dokularda bir tura çıkar.

Prakopa Kelimenin tam anlamıyla "aşırı öfke" anlamına gelir, bu dokuların hücrelerinde huysuz Pitta ve Vata tarafından yaratılan bir tür duygusal üzüntüdür. Her hücre kendi başına ifade etme konusunda oldukça az bir yeteneğe sahip olsa da, milyarlarca kızgın hücrenin biriken kükremesi beyne bir “aşırı öfke” dalgası göndererek zihni daha da dengesiz hale getirebilir.

Karaciğer Pitta tarafından kötü bir şekilde "yakıldığında", düşüncenin temellerini bile çözebilir. Ciddi bir karaciğer sirozu vakasından muzdarip bir kişi, bir ons kırmızı et kadar az yerse komaya girebilir, çünkü karaciğer artık etin sindirimi sırasında üretilen tüm sahte nörotransmiterleri filtreleyemez. Yüksek proteinli bir diyet, karaciğerleri yetersiz çalışan kişilerin bilincini kaybetmesine neden olmazken, düşünce ve duygularını bozması muhtemeldir.

Fransızlar uzun zamandır bir sendrom olarak "karaciğer krizini" (*Crise de foie),* Zengin yiyeceklere ve alkole aşırı hoşgörünün getirdiği ve tercihen iyi döşenmiş bir kaplıcada bir arınma büyüsü ile düzeltilmesi gereken "sarı tehlike" durumu. *Crise de foie* ayrıca işlenebilir *crise de foi (* “İnanç krizi”), bu sadece Vata ve Pitta kişinin bedenini, zihnini ve duygularını karıştırdığında beklenmelidir. Napolyon'un Waterloo'da başarısız olmasının bir nedeninin, kendisini orada bir karaciğer / inanç krizinin ortasında bulması ve tedaviye zaman ayıramaması olduğu söyleniyor.

Sarıyı Yumuşatmak

Mümkün olduğunda, dengesiz bir dosha, hala ana organında birikirken dengeye getirilmelidir. Bu nedenle, “soluk” kan, tehlikeli bir şekilde sararma şansı elde etmeden önce güçlü bir kızarıklığa geri döndürülmelidir. Nedensel faktörlerin ortadan kaldırılması hem nihai çözüm hem de ilk adımdır. Diyet ve yaşam tarzı değişmelidir, bu da zihnin aşırı uyarılmayı ilk etapta çok çekici kılan cazibe tutumundan vazgeçmesini gerektirecektir.

Karaciğer hastalığı zaten gelişmişse, nedenlerin ortadan kaldırılması, aktif terapötik müdahale ile artırılmalıdır. Hasta görece güçlüyse ve hastalık görece zayıfsa, hekim aktif saflaştırma uygulayarak Nature in Her şifa çalışmasına yardımcı olmalıdır. Sarılık, Pitta fazlalığından veya Pitta'nın serbest akışının engellenmesinden kaynaklanabilir. Fazla-Pitta sarılığı, genellikle safra ile flüoresan sarı olan dışkıda kendini gösterir. Böyle bir durum, Acı maddelerle hafif saflaştırma gerektirir.

Hastanın dışkısı renk ve doku bakımından tahin olarak bilinen susam ezmesi hamuruna benzediğinde, safranın serbest hareketini engellemesi muhtemeldir; bu, Vata'ya, Kapha'ya veya her ikisine bağlı olabilir. Vata kaynaklı engeller genellikle nazikçe tedavi edilmelidir, ancak Kapha kaynaklı barikatlar en iyi şekilde engeli zorla kaldıracak Keskin, Tuzlu, Çok Ekşi, yoğun, sıcak, yağlı maddelerin dikkatli bir şekilde uygulanmasıyla giderilebilir. Her iki durumda da, dışkının normal rengi döndüğünde Acı rejimine devam edilmelidir.

Keskin, Tuzlu, Çok Ekşi, yoğun, sıcak, yağlı maddelerin, modern naturopatların "karaciğer krizi" hastalarına uyguladıkları "karaciğer kızarmasını" oluşturan şeyler olduğuna dikkat edin. Karaciğer sifonu için yaygın bir tarif, zeytinyağı, zencefil veya sarımsak veya kırmızı biber (Keskin) ve limon suyunu (Ekşi) içerir. Bu tür bir terapi, doğru hastalara verildiğinde ve sadece tıkanıklık (yapısal veya işlevsel) kaldığı sürece verildiğinde çok yararlı olabilir. Tıkanıklık giderildikten sonra karaciğer yıkama tedavisine devam edilirse, vücudu daha fazla safra ve daha fazla Pitta üretmesi için uyarmaya hizmet edecektir, bu da uzun vadede durumu daha da kötüleştirebilir.

Alkolü kötüye kullananlara fayda sağlayan aynı tür diyet, karaciğerleri başka nedenlerle zarar görmüş kişilerde de işe yarar. Karaciğer ciddi hasarlardan sonra bile kendini yenileyebilse de, asla yaralanmadan önceki haliyle tamamen aynı değildir ve sonradan biraz dikkatle tedavi edilmelidir. Acı kan temizleyicileri, iyileşmekte olan aktif sarılık hastalarına fayda sağlar

karaciğer hastalığından ve karaciğerleri henüz bunalmamış, ancak sadece risk altında olanlar. Bazı faydalı Acı otlar, aloe vera, zerdeçal, karahindiba, dulavratotu, sarı rıhtım, mübarek devedikeni, yılan otu, kızamık veya Oregon üzümü, goldenseal, katuka, bhringaraja, punarnava ve bhumyamalaki'dir. Kısa bir süre sonra (bir ila üç ay) bir bitki veya karışımdan diğerine geçmek ve bu tür müstahzarları daha sonra aylar veya yıllar boyunca küçük, tonik miktarlarda tüketmeye devam etmek, böylece sürekli hafif bir uyarım sağlamak tavsiye edilir. ayak parmaklarında karaciğer.

Punarnavadi Mandura veya Mandura Vataka gibi demir preparatları, Pitta'yı karaciğerden sıyırırken Kanı güçlendirir. Neem, özellikle kaldıraç hastalığına eşlik eden kaşıntı için iyidir, ancak Vata ile provoke edilen kişilerde çok uzun süre kullanılmamalıdır. Sarılığı hafifleten basit ve etkili bir tarif, 1 çay kaşığı karıştırmayı içerir. bikarbonat soda ile birkaç yemek kaşığı. günde iki kez dahili olarak alınan yağsız yoğurt (veya daha iyisi taze ayran).

Karaciğer hastalığının hiçbir tedavisi, sarılığın hastayı tehlikeye atmasına izin veren zihnin tedavisi olmadan tamamlanmış sayılmaz. İnancı teşvik edecek, ahamkara'ya sınırlarını hatırlatacak ve kanı “rengini değiştirerek” ve sistemi tüketen türden dalgalanmaları caydıracak yeni, daha sağlıklı bir öz imge üretilmeli ve farkındalığa dahil edilmelidir.

Romatizmal Hastalık

Kalıcı toksisite, sonunda daha ciddi koşullara dönüşebilen kalıcı alerjilerin oluşumunu kolaylaştırır. Ama size o kadar sıkı bir şekilde sıkışır ki, bazı dokularınız bağışıklık reaksiyonları tarafından yok edilir. Öldükten sonra bu hücrelerin kendileri yabancı cisimlerdir, ancak bağışıklık sisteminin davetsiz misafirlere saldırdığı gibi yutup yuttuğu bir iç kaynaktan gelir. Sonunda bağışıklık hücreleriniz, temizlediği türden canlı doku için yamyamlık bir tat alabilir. Bu bir "otoimmün" reaksiyondur.

Otoimmün hastalık, koşullu veya sınırlı malignite olarak tanımlanmıştır. Otoimmün süreçler yaşlanma sürecine aracılık ettiğinden ve hepimiz daha önce başka bir hastalık iddia etmezse yaşlılıktan öldüğümüzden, gençleşme mümkün olmadan önce otoimmünitenin ortadan kaldırılması gerekir.

Romatizmal hastalık, genellikle Ayurvedik bir yaklaşımla başarılı bir şekilde yönetilebilen bir otoimmün duruma iyi bir örnek sağlar. Romatizmal hastalıklar - romatizmal ateş, romatizma ve romatoid artrit - vücudun bir ama formu olan "romatizma" ile dolduğu durumlardır. Doktora giden tüm hastaların yaklaşık% 10'unda romatizmal hastalıklar var, bu da genel halkın ne kadar derin bir şekilde hastalandığının bir göstergesi. Romatoid artrit, romatizmal ateş gibi kalbi etkileyebilir ve gerçekten öldürebilir. Ciddi, hayatı tehdit eden bir durumdur.

Romatoid artrit, çocuklarda ve gençlerde yetişkinlere göre daha az görülmesine rağmen, her yaşta ortaya çıkabilen genelleşmiş sistemik bir hastalıktır. Daha genç insanlar romatizmal ateşe daha yatkındır, bu daha az gelişmiş ülkelerde hala yaygın ve temelde aynı hastalık sürecinin akut bir şekli. Ortalama olarak romatoid artrit ilk olarak kırk yaşında ortaya çıkar. Kalıtsal bir eğilim söz konusudur ve kadınlar erkeklerden üç ila beş kat daha sık etkilenir. Dünyanın her yerindeki insanları etkilerken, Kapha tıkanıklığını ve birikimini teşvik eden soğuk ve nemli iklimlerde önemli ölçüde daha şiddetlidir.

Romatoid artrit Sanskritçe olarak adlandırılır *Ama-Vata,* yani Vata tüm vücutta dolaşırken meydana gelir. En önemli başlangıç nedeni, ama yaratan uygunsuz beslenme gibi görünüyor. Diğer nedenler arasında aşırı çalışma nedeniyle yorgunluk, aşırı egzersiz, sık seks, yoğun endişe ve keder gibi duygusal rahatsızlıklar bulunur. Bitkinlik ve güçlü duygu romatoid artriti daha da kötüleştirir ve bazen Vata'yı ağırlaştırarak başlatabilir. Sarhoş edici maddelerin aşırı kullanımı, özellikle alkol, aynı anda Vata'yı rahatsız eder ve ama yaratır.

Ama olan yapışkan, opak, saldırgan çamur, romatoid artrit hastalarının her birinin eklemlerinde bulunabilir. Bu, romatoid artriti, yaşlanma sürecinin lokalize bir tezahürü olan osteoartritten ayırt etmenin kesin bir yoludur. Eklemlerimizi yağlayan yapışkan, yüksek viskoziteli yağlayıcı olan sinoviyal sıvı, osteoartritik bir eklemden çekildiğinde, neredeyse normal olacaktır. Romatoid veya bakteriyel artritte ise sıvı yağlama yeteneğini kaybeder, bulanıklaşır, çok sayıda hücre içerir ve hatta ayakta pıhtılaşır. Sağlıklı sinovyal sıvı asla pıhtılaşmaz.

Sinovyal sıvı, vücudun Kapha kuvvetinin depolarından biridir. Kapha

ve ama kalite olarak o kadar benzerdir ki, ama'nın eklemlere bir ilgisinin olması şaşırtıcı değildir. Eklemlere ulaşan amaların çoğu, uygun olmayan yağ metabolizmasının kemiklere ve eklemlere özel bir afinite gösteren çeşitli ama yarattığı kolondan kaynaklanır. Kolonu çevreleyen zar, kıkırdak ve kemiğin beslenmesi ile yakından bağlantılıdır ve bu zar boyunca emilerek hızla tercih edilen yerine ulaşır ve kendini biriktirir. Bağışıklık sistemi saldırmak için içeri girer ve hastalık yaratılır. Kontrol edilmeden devam etmesine izin verilirse, iltihap kronikleşir ve eklemi tahrip eder, bu da yakındaki kasların körelmesine neden olur. Bütün bunlar kolondaki sindirilmemiş malzeme sayesinde ortaya çıkar.

Adet düzensizlikleri kadınları romatoid artrite yatkın hale getirir. Kadınlar fiziksel olarak erkeklerden daha şanslı, çünkü her ay kanları adet akışıyla temizleniyor. Ayın ilk yarısında vücut, rahme bir çocuğu barındırmaya hazırlamak için mümkün olan en iyi besinleri sağlar. Gebelik oluşmazsa endometriyum gereksiz hale gelir ve temel dokulardan ama rahmin dışarı atması gereken yabancı bir cisme dönüşür. Vücut, ay boyunca Kanda toplanan tüm pislikleri adet akışına eklemek için bu işlemden yararlanır. Bir kadının bağırsağında sindirimi optimal olmasa bile, bu aylık Kan arındırmasıyla yüksek dhatusunu düzgün bir şekilde beslemek için ikinci bir şans elde eder. Bu muhtemelen kadınların erkeklerden daha uzun yaşamasının bir nedenidir.

Maalesef bu, sadece adetler düzenli ve yeterli olduğu sürece bir nimettir. Herhangi bir nedenle bir kadının adet akışı engellenirse ve tüm pislikler Kandan elimine edilmezse, bu öldürücü ama vücudunu doldurabilir ve diğer ama'nın etkilerini artırabilir. Yogiler, bir kadındaki manevi ilerlemenin bir işaretinin adetlerin doğal olarak durması olabileceğini, ancak bunun sistem tamamen arındığında kendiliğinden gerçekleşmesi gerektiğini savunuyorlar. Kadınlara menstrüasyonlarını bastırmayı öğreten ruhani uygulamalar oldukça zararlıdır. Menstrüasyonun kasıtlı olarak erken kesilmesi, tehlikeli kan pıhtılarının oluşma olasılığı da dahil olmak üzere tehlikelerle doludur.

Duygu, artritin önemli bir nedensel faktörüdür. Üzüldüğünüzde, keder, güvensizlik, korku ya da başka bir güçlü duygu tarafından ezildiğinizde, ne ya da ne zaman yediğinize yeterince dikkat edemezsiniz. Kendinizi yorgunlukla gelen zihin boşluğu için işinize ya da oyununuza atabilirsiniz ya da siz

sefaletinizin baskısından kaçmak için sarhoş edici maddelere dönüşebilir. Kızdığınızda veya başka bir şekilde üzüldüğünüzde iştahınızın nasıl buharlaştığını bilirsiniz. İştahınız olmadığında yenen yiyecekler ama yaratır ve etkileri yavaş yavaş ortaya çıkan sinsi bir zehir görevi görür.

Kararsız duygu, zihni obsesif aktivite yoluyla durumundan kaçmaya sevk ederek hasara neden olabilir. Aynı zamanda, örneğin duygusal olarak yüklü bir spor olayından sonra, romatizmal faktör etkilenen oyuncuların kanında geçici olarak arttığında, organizmayı doğrudan etkiler. Uzun vadeli huzursuz duygunun da bir etkisi var gibi görünüyor; Romatoid artrit, çocuk olarak evlat edinilen bireylerde, genetik ebeveynleriyle yaşayanlara göre üç kat daha yaygındır.

Psikotik artritte artrit semptomları, psikoz semptomları ile dönüşümlü olarak değişir; bu, artritin, organizmanın zihin dengesini tamamen bozmadan şiddetli zihinsel sıkıntıyı ortaya çıkarmak için kullandığı bir araç olduğunu gösterir. Artritin temel sonucu, hastanın normal bir yaşam sürmesini engelleyen ciddi sakatlıktır ve bunda katatoniye çok benzer. Katatonik psikolojik nedenlerle hareket edemez. Artrit hastalarının hareketsizliklerinin fiziksel nedenleri vardır ve fiziksel engellilik, zihinsel bozukluktan çok daha sosyal olarak kabul edilebilirdir.

Artrit hastaları genellikle psikolojik olarak katıdır ve esnek değildir. Sevmediğiniz bir işle meşgul olduğunuzu veya patronunuza kızdığınızı veya çalışma koşullarınızı katlanılmaz bulduğunuzu varsayalım. Bir artrit krizine uyum sağlayamamanızı ne adapte edecek ne de kendinize kabul etmeyecekseniz, fiziksel hastalık sözde "kontrolünüzün dışında" olduğundan, herhangi bir suçlama olmaksızın kendinizi işten ayırmanız için geçerli bir mazeret verebilir.

Tahammül edilemez herhangi bir rol, bu rolü oynama zorunluluğunu önleyen veya sınırlayan fiziksel sertliğe neden olabilir. Ahamkara'nın hayattaki yerlerini belirlemedeki kafa karışıklığı nedeniyle, kadın seks hormonlarının hastalığı hafifletmeye yardımcı olmasına rağmen, kadınlar romatoid artrite erkeklerden daha yatkındır. Kocasına itaatkâr olmak zorunda kalan ya da toplumunun kendisine dayattığı bağımlı rolü küçümseyen bir kadın iki yöne çekilir. Bireysellik ve ailesi ve toplumu ile birleşme için iki arzu tarafından çizilmiş olan kadın, bir ikilemin boynuzlarına takılır. Fiziksel bir durum, kısıtlamadan özgür olsaydı hayatını nasıl yaşayacağına dair fantezilerini korumasına yardımcı olur.

onu bu hayalleri gerçekleştirmeye zorluyor. Nasıl olmak istediğini bilir, ancak kendini ifade etmenin önündeki engelleri aşacak cesareti ve kendine güveni olmayabilir.

Onu ele geçirmeye çalışan etkilere direnmek için yetersiz güç, ahamkara'nın kendini dünyaya yansıtmasına izin veren dhatu Bone'un zayıflığını gösterir. Eklemleri yöneten İlik Zayıflığı, kendini her iddia ettiğinde ahamkara korkusunu başarısız kılar. Kendini ileri sürmeme korkusu, onu hareketsiz kılmak için kendini ispatlamanın sonuçlarından duyulan korkuyla birleşir. Bu, Vata'yı rahatsız eder, Sıkılaştırıcılık yaratır, dolaşımını daraltır ve tıkanıklığı artırır. Hayal kırıklığı artmaya devam ediyor, varlığındaki Acıyı büyütüyor ve Vata'yı daha da ağırlaştırıyor, ta ki sonunda eklemdeki ama tıkanıklığı iltihaplanmaya ve onun artriti ortaya çıkana kadar.

Hastalık gerçek bir varlıktır, ama onun için çalışmak üzere yarattığı uzaylı bir hizmetçidir. Artık ailesi tarafından takdir edilmeyen ev işlerinde artık köle olmasına gerek yok; dış gerçekliğe uyum sağlamasına gerek kalmaması için iç gerçekliğini değiştirmiştir. Bazı hastalar için romatoid artrit gerçek, güvenlik ve akıl sağlığı haline gelir. Neredeyse parçalanacaklarını, gevşemeleri, hissetmeleri, ağlamaları ve dış gerçeklikle yüzleşmek için geri dönmeleri durumunda kimliklerinin çözüleceğini hissediyorlar.

Hastalık aynı zamanda bir bağımlılıktır, baş etmeyi mümkün kılan bir koltuk değneği. Maalesef çok zehirli bir koltuk değneği. Ama sonunda kalbe, kan damarlarına, gözlere, akciğerlere ve sinirlere yayılarak anemi, şişmiş lenf düğümleri ve artan kalp atış hızı ile sonuçlanır. Kalp komplikasyonları bazen ölümcül olabilir. Kolit, kabızlık, düzensiz kan basıncı, bronşit, böbrek taşları, bacak krampları ve safra kesesi hastalığı, romatoid artritin doğrudan bir sonucu olarak gelişebilir. Ciddi vakalarda, böbrekleri tıkayarak ölüme neden olabilen bir tür iç amiloid birikebilir.

Günümüzde romatoid artrit hastalarının çoğu, hastalıklarının başladığı günü tam olarak belirleyemiyor çünkü ortaya çıktıkça tüm semptomları bastırıyorlar. Kasları ve eklemlerindeki ağrı ve sertlik, alışılmadık yorgunluk ve genel bir huzursuzluk hissi eşliğinde haftalar veya aylar içinde kademeli olarak artar. Bununla birlikte, her on kurbandan yaklaşık birinde, ateş, şiddetli halsizlik, vücut ağrısı, hazımsızlık, kalın tüylü dil ve tat alma yeteneğinin kaybı ile asırlık Ayurveda metinlerinin tasvirlerinin ardından aniden gelişmeye devam ediyor.

ağız. Ana patoloji, bir veya birkaç büyük eklemde şişlik, kızarıklık ve hassasiyeti içerir. Tipik olarak iltihap, eklemden ekleme hareket eder, biri diğerinde ortaya çıktıkça geri ölür, Sanskritçe'de "dolaşan ağrı" olarak bilinen bir semptomdur.

Bazı hastalarda duygusal nedenler fiziksel etkilerden ağır basar; diğerlerinde fiziksel nedenler baskındır. Nedeni ne olursa olsun, ama vücuttan atılmasına yönelik fiziksel tıp romatizmal hastalıkların yönetiminde çok önemlidir çünkü "romatizma" onun merkezindedir.

Artrit Yönetimi

Çeşitli türlerdeki artrit, omurgalıları uzun, uzun süre etkilemiştir. Fosil kayıtlarına göre, en azından dinozorların zamanından beri. İltihaplı eklemleri yönetmek o günlerden beri daha kolay hale geldi, ancak yine de kolay değil; yavaş, sabırlı bir şekilde ilgilenmeyi ve iyileşme dönemlerinin ani, genellikle beklenmeyen alevlenmelerle kesintiye uğrayabileceğinin farkında olmayı gerektirir. Bu bazen göz korkutucu görünebilir; Ünlü Kanadalı doktor Sir William Osler bir keresinde şöyle demişti: "Bir artrit hastası ön kapıdan girdiğinde, arka kapıdan çıkmak isterim."

Ancak sabırla ilerleme sağlanabilir ve yapılabilir. Muhtemelen bir dizi romatizmal eklemi kontrol altına almak için atılacak ilk adım, zihninizi şaşkın veya bastırılmış duygularla yüzleşmekten korumak için vücudunuzun çatışmaya maruz bırakılabileceğini kabul etmektir. Böyle bir iç çatışmanız olabileceğini kendi kendinize kabul edebilir ve sonunda onunla başa çıkma isteğini kendinize ifade edebilirseniz, tedaviye doğru ilk adımı atmış olursunuz. Daha sonra, fiziksel ev temizliği devam ederken durumunuzun gizli nedenlerinin onu kötüleştirmeyeceğinden emin olarak, hastalığın fiziksel etkilerini kontrol etmek için fiziksel terapileri kullanabilirsiniz.

Gerçekle yüzleşmeye olan bu istekliliğin, uygun fiziksel önlemlerle birleştiğinde, hastalığınızı kontrol etmek için yeterli olduğunu görebilirsiniz, özellikle de hastalığınız esas olarak yanlış beslenmeden kaynaklanıyorsa ve yalnızca ikincil olarak duygusal nedenlerden kaynaklanıyorsa. Duygularınız birincil neden olsa bile, eklemlerinizle başarılı olmak, iyileşme olasılıkları hakkındaki güveninizi artıracak ve daha sonra kendinizi hazır hissettiğinizde zihninizle başa çıkmanızı kolaylaştıracaktır.

Diğer otoimmün hastalıklar gibi kronik romatoid artrit, iki ayrı, değişen faz gösterir: alevlenme ve remisyon. Alevlenme evresinde tüm tipik semptomlar mevcuttur ve eklemler akut olarak iltihaplanır. Remisyon sırasında eklemlerde akut doshas birikimi dağıldıkça semptomlar kaybolur. Doshalar hala eklemde, kargaşayı tehdit ediyor; tehditleri geçici olarak boştur çünkü hastalığın tezahürü için gerekli eşik seviyesinin altına düşmüşlerdir. Musluğun altındaki bir kova dolduğunda taşar. Musluğu kapatırsanız, kova taşmayı durdurur, ancak yine de dolu. Musluk tekrar açılır açılmaz, bir damla bile olsa, kova bir kez daha taşacaktır.

Artritik eklemlerde çok derin ama olduğundan, sindirim sistemindeki herhangi bir dosha birikimi her zaman eklemlere geri dönme ve durumu tekrar kötüleştirme eğilimindedir. Sağlık ancak ama kova boşaldıktan sonra ekleme geri dönebilir. Artritin etkili tedavisi, alevlenme sırasında doshaların derhal ortadan kaldırılmasını ve remisyon sırasında derin ama aşamalı olarak ortadan kaldırılmasını içerir. Romatoid artrit için temel tedavi felsefesi, Sanskritçe'nin özlü bir sözüyle özetlenmiştir:

Oruç, terleme ve Acı ve Keskin Tatlar,

Hepsi sindirim ateşini canlandırmak için.

HEYECAN

Oruç tutmak - Alevlenme sırasındaki yiyecekler *hafif, küçük* ve *sıvı,* Dr Vasant Lad'ın sözleriyle. Zayıf zencefil çayı, gerekirse limon ve bal ile birlikte, diliniz kalın bir şekilde kaplandığında en iyisidir. Yavaş yavaş pirinç veya arpa lapası, ardından ince maş fasulyesi çorbası ve son olarak mung kichadi ile devam edin. Remisyona girene kadar ve normal yemeğinize dönmeye başlamadan önce en az bir hafta daha orada kalın. Tüm hayvansal yağları, hatta saf yağları iki ila altı hafta boyunca diyetinizden çıkarın.

Muhtemelen sık yediğiniz yiyeceklerin birçoğuna alerjiniz var. Sindirim ve iştahınız düzeldikten sonra, normalde yediğiniz yiyeceklerden yalnızca iki veya üçünü, her öğünde bir tane olmak üzere diyetinize ekleyin ve eklemde ani bir ağrı geri dönüşü gibi reaksiyonlar açısından kendinizi inceleyin. Bir reaksiyondan emin değilseniz, yemekten önce ve sonra nabzınızı alın. Eğer senin

Yemekten sonra nabız% 5 veya daha fazla artar, muhtemelen yediğiniz bir şeye tepki veriyorsunuzdur. Ne zaman bir reaksiyonunuz olursa o yiyeceği diyetinizden çıkarın ve bir hafta sonra tekrar test edin. Yine de tepki verirseniz, tekrar denemeden önce en az altı ay bırakın.

Alerjiniz ne olursa olsun, tüm hayvansal yağları, tüm kızartılmış yiyecekleri, tüm süt ürünlerini, buzdolabındaki tüm soğuk yiyecekleri, tüm beyaz şekeri, tüm alkolleri ve tüm abur cuburları diyetinizden en az altı hafta ve tercihen daha uzun süre ortadan kaldırmalısınız. Patlıcangiller arasında patates, domates, patlıcan, biber ve tütün bulunur. Tütünden tamamen vazgeçemiyorsanız, kendinizi elinizden geldiğince kısıtlayın. Acı biber beslenmenizin önemli bir bölümünü oluşturuyorsa, sorunun bir kısmına neden olmuş olabilir ve bu rejim sırasında onları ortadan kaldırmalısınız. Tuz kullanımınızı azaltın. Suyunu sıcak iç.

Yiyeceklerinizden alüminyumu çıkarın. Alüminyum sıkılaştırıcıdır, bu nedenle antiperspirantlarda kullanılır. Vücut zarlarını daraltır ve ama onları üzerlerinde kurumaya teşvik ederek ama daha zor çıkarılır. Antiperspirantlardaki alüminyum muhtemelen diğer kaynaklardakinden daha fazla biyoyararlanıma sahiptir, ancak işi şansa bırakmayın. Alüminyum tencerenizi verin ve kabartma tozunuzun alüminyum esaslı olmadığından emin olun.

Terlemek - Islak ısı tıkanıklığı ve tıkanıklığı artırır; kuru ısı daha avantajlıdır. Sıcak su torbası veya elektrikli ısıtma yastığı bir seçenektir. Daha iyisi, fırında tuğla tozuyla veya eşit miktarda kum ve toz kaya tuzu karışımıyla dolu bir tepsiyi ısıtmaktır. Isıtılmış tozu pamuklu veya keten bir torbaya dökün ve derz üzerine uygulayın. Bu malzemelerin kuruluğu eklemdeki tıkanıklığın kurumasına yardımcı olur. Ek yerine ısıtmadan önce yağ sürmek yatıştırıcı etkiyi çoğaltır ancak Vata ama tarafından engellendiği için normal yağ tıkanıklığı artıracaktır. Tek başına hint yağı iltihabı azaltabilir ve amayı sıyırabilir, bu nedenle ısı uygulamadan önce etkilenen ekleme bir film hint yağı sürün. Güneşlenmek, artritik eklemler için iki kat daha iyidir: kızılötesi ışınlar iyileştirici ısı sağlar,

Kümes hayvanları aynı zamanda, kullanılan bitkilerin doğuştan gelen "ısısı" ile nüfuz ederek eklemi "terletebilir". Jimsonweed yaprağı (*Tatula* bazı bölgelerde stramonyum veya melek trompeti olarak bilinen türler) iyi, kolayca bulunabilen ancak zehirli olan ve dikkatli kullanılmalıdır. Yaprağı ezilebilir

ve derz üzerine bezle bağlanabilir veya bütün bir yaprak hint yağı ile kaplanabilir ve bir dökme demir tavada hafifçe kavurulduktan sonra uygulanabilir. Eklem üzerinde kurumaya bırakılan kalın bir ravent kökü macunu, şişkinliğini azaltmaya yardımcı olabilir. Bir kuru zencefil ezmesi, vücudun ama eklemin derinliklerini sindirmesine yardımcı olur (cildinizi yakacak kadar uzun süre açık bırakmayın!). Karakafes kökü sıvaları, kaygan karaağaç ve sığırkuyruğu gibi yatıştırır ve iyileştirir. Lobelia, çam iğneleri ve hatta kırmızı biber bazı durumlarda uygundur. Acı biber ve ısırgan otu, Pitta insanları veya yoğun iltihaplanma dışında, eklemi tahriş ederek kendini arındırmaya başlamak için de kullanılabilir.

Acı ve Keskin - Bu tatlar Vata'yı kontrol etmeye ve ama rahatlamaya yardımcı olmak için kullanılır. Genel olarak, Pungent Enerjide Sıcak olduğundan, sindirim ateşini aktif olarak yeniden canlandırmak için remisyon sırasında Keskin maddeler kullanmak en iyisidir. Acı maddeler alevlenme sırasında daha iyidir; dolaylı olarak sindirimi yeniden canlandırır ve iltihabı azaltmaya yardımcı olurlar. Acı, özellikle şiddetli ve genel vücut ağrısı, iştahsızlık, ağızda tat eksikliği, hazımsızlık ve ateş olduğunda gereklidir.

Ateş, ama sindirime yardımcı olmak için vücudun dhatusa ısı gönderme yoludur. Modern tıp bile sonunda ateşin patolojik mikropları ve virüsleri yok etmek için önemli bir mekanizma olduğunu anlamıştır. Ateş, yalnızca çok yükseğe, genellikle 101 ° F'nin üzerine çıkarsa, soğuk kompreslerle bastırılmalıdır. Acı maddeler, ateşin ama üzerindeki sindirim eylemini katalize eder ve ateşin işe yarayıp daha çabuk geçmesine izin verir.

Tamamen veya kısmen Acı olan bazı yaygın olarak bulunan maddeler şunları içerir:

Yonca

Aloe Vera

Kızamık

Huş ağacı

Dulavratotu

Kuş otu

Hindiba

Karahindiba

Şeytanın Pençesi

Ekinezya

Centiyana

Centiyana

Altın Mühür

Meyan kökü

Kırmızı yonca

Takke

Civanperçemi

Sarı rıhtım

Yucca

Tüm Acı maddeler bu aşamada artrite fayda sağlayabilirken, her biri belirli özelliklere sahiptir. Gentian, hazımsızlık ile birlikte önemli iştah kaybı olduğunda faydalıdır. Aloe vera, sindirim sistemini rahatlatır ve karaciğeri arındırır. Kızamık ve karahindiba iyi bir karaciğer temizleyicidir. Yonca doğal bir ağrı kesicidir ve kolonu arındırır. Şeytanın pençesi ve yucca eklem ağrısını hafifletmeye yardımcı olur. Meyan kökü, anti-enflamatuar etki gösterir. Skullcap sinir tahrişini yatıştırır. Bayberry, ekinezya ve altın mühür, parazit mikroorganizmaları yok etmeye yardımcı olur.

Tüm Acı maddeler, metabolizmayı tonlandırarak ve yeniden dengeleyerek alerji eğilimini azaltmaya yardımcı olur. Her ikisi de son derece Acı olan Tikta veya Mahasudarshan Churna gibi Ayurvedik bileşikler, en az altı hafta boyunca düzenli olarak kullanıldığında, sisteminizden alerjik durumu aktif olarak gidermeye yardımcı olur. Bu tür maddeler ayrıca belirli alerjik reaksiyonları kesintiye uğratabilir veya önleyebilir.

Guggulu, romatoid artritte enflamasyonu kontrol etmek için tercih edilen maddedir. İkincil Tadı Keskin, Sıkıştırıcı ve Tatlı olmasına rağmen, esas olarak Tatta Acıdır. Enerjisi Sıcak ve Sindirim Sonrası Etkisi Keskindir. Triphala Guggulu, Triphala sistemi arındırdığı ve Trikatu sindirimini iyileştirdiği için bu tür durumlarda genellikle yararlıdır.

Romatoid artritin alevlenmesinde kullanılacak en iyi guggulu bileşiği Simhanada Guggulu'dur. Hepsi birlikte demir bir kapta hazırlanan Makshika Bhasma, Triphala, Sulfur, guggulu ve hint yağı içerir. Makshika Bhasma, demir ve kükürt içeren yakılmış pirittir. Demir dokulardan sıyrılır ama; kükürt kanı arındırır. Guggulu, ama eklemlerden sıyrılır, anti-enflamatuar etki gösterir ve Yağ metabolizmasını iyileştirir. Bütün bu maddeler canlandırıcıdır.

Hint yağı romatoid koşullar için özeldir. Kelime *Simhanada*

"aslanın kükremesi" anlamına gelir ve Sanskritçe bir ayet olarak şu yorumu yapar:

Tek başına hint yağı aslanı, romatizmal hastalıktan delirmiş fili öldürebilir
Vücudun içinden geçerken.

Hint yağı, Vata'yı kontrol ederek ve kolondan ve kemikten kazıyarak sindirimi artırır. Sindirim sistemi ama kaplıysa tedaviye 2-4 yemek kaşığı verilerek başlamak akıllıca olacaktır. hint yağı artı bir fincan güçlü kuru zencefil çayı kolonu iyice yıkayın ve eklemleri arındırmaya başlayın.

Hint yağı, kükürt ve bir dereceye kadar guggulu gibi Keskin bir yağdır. Ortadan kaldırılması gereken çok şey varsa ve yoğun iltihaplanma veya Pitta'nın büyük katılımının başka bir semptomu yoksa, bir alevlenmede bile, keskin maddeler kolayca kullanılabilir. P insanlar, ama dolu olmadıkça, çoğu Keskin maddeye karşı dikkatli olmalıdır.

Ortak Keskin otlar şunları içerir:

Fesleğen

Hint kamışı kökü

Kedi nanesi

Rezene

çemen otu

Sarımsak

Zencefil

Lobelia

Pelin

Maydanoz

Nane

Nane

Zerdeçal

Kediotu

Ahşap Betony

Pungent olmasına rağmen, darphaneler fazla kullanılmadıkça genellikle Pitta'yı artırmazlar. Bu aynı zamanda zerdeçal için de geçerlidir.

Romatizmal şikayetlerin basit bir tarifi, özellikle tek eklem içerenler, bir diş sarımsağı bir çorba kaşığı süt içinde öğütmek ve yatmadan hemen önce tüketmektir. Bu durumda süt ürünleri özellikle yasak olsa da, bu küçük miktardaki süt, sarımsak için bir araç görevi görür ve sıcak, rahatsız edici özelliklerini azaltır.

Aşırı enflamasyonda, Pitta aşırı derecede arttığında, guggulu'nun Sıcak ve Keskin özelliklerini azaltan ot guduchi ile hazırlanan bir guggulu formu olan Kaishora Guggulu kullanmak daha iyidir.

REMİSYON

Dengeli, anti-alerjik bir diyet yemek, alevlenme azaldığında uygun olan oruç türüdür. Islak ısı kullanılabilir. Romatizmal durumlar için iyi Ayurvedik yağlar Dhanwantram Taila, Ksheerabala Taila, Sahachara Taila, Pinda Taila ve Vishagarbha Taila'dır. Zehirli olan Vishagarbha Taila, alevlenmelerde bile faydalıdır. Tüm bu yağlar, eklemi arındırmak ve yağlamak için ilaçlanmıştır. Ara sıra ilaçlı lavmanlar, özellikle bağırsak alışkanlıkları değiştiğinde ve alt kanal gazla dolu olduğunda, Vata'yı kontrol altında tutmak ve kolonun astarını amadan arındırmaya teşvik etmek için faydalıdır.

Guggulu, remisyon sırasında eski, yapışık ama'yı dhatustan çıkarmak için kullanışlıdır. Buradaki en iyi çeşitler Yogaraja Guggulu ve Mahayogaraja Guggulu'dur. Her ikisi de sindirimi iyileştirmek için iki düzineden fazla Keskin bitki içerir ve Mahayogaraja ayrıca daha büyük bir canlandırıcı etki için mineraller içerir.

Alevlenme sırasında bazen eklem iltihabı bitene kadar yatakta kalmak gerekir. İltihaplı bir eklemi çok kuvvetli bir şekilde hareket ettirmek ona daha fazla zarar verebilir ve ama daha derine itebilir. Bununla birlikte, iltihap azaldığında, kas atrofisini en aza indirmek ve içindeki sinovyal sıvıyı dolaştırmak için eklem hareketli tutulmalıdır. Bu sirkülasyon kesintiye uğradığında toksik ama birikme ve taze iltihaplanma fırsatı bulur.

Basit Yoga duruşları ve nefes egzersizleri, ama'nın ortadan kaldırılmasını teşvik eder. Sağlığınız geliştikçe, Yoga'yı özellikle vücut ağırlığınızın kısmen desteklendiği suda daha enerjik egzersizlerle destekleyin.

Eklemleriniz üzerindeki stres buna göre azalır. Ağır uzuvlar kaslara ve eklemlere ekstra yük bindirdiğinden, aşırı kilolu artrit hastaları için düzenli bir egzersiz programı özellikle önemlidir.

Bazı insanlar, zevkli bir cinsel deneyimin artrit ağrısını geçici olarak ortadan kaldırdığını fark eder. Bu, psikolojik etki ve ağrı kesici kimyasalların beyinde salınmasının bir kombinasyonundan kaynaklanır. Seks bazen hızlı rahatlama için kullanılabilirken, cinselliği alışkanlık olarak ağrı kesici olarak kullanmak akıllıca değildir çünkü aşırı cinsel aktivite sinirleri zayıflatır ve ojaları tüketir. Zayıf sinirler ve bitkin ojalar, sindirimi zayıflatır, ama artırır ve artriti kötüleştirir. Uzun vadeli sefaletle kısa vadeli rahatlama için ödeme yapmayın.

Kortizon ve fenilbutazon gibi diğer anti-enflamatuar ilaçlar, bazen şiddetli eklem hasarını önlemek için gerekli olabilecek diğer yaygın kısa vadeli önlemlerdir. Yine de, alışkanlık olarak kullanılmamalıdırlar, çünkü durumun nedeni olan ama'ya değinmezler. Kortizon gibi ilaçlar aslında bağışıklık sistemine daha fazla ama dhatusa kaçırılırken onu başka yöne bakmaya teşvik etmek için rüşvet verir. Düzenli olarak kortikosteroid kullanıyorsanız, *asla* aniden durdurun; bu son derece tehlikeli olabilir. Profesyonel gözetim altında onlardan çok yavaş bir şekilde uzaklaşmalısınız.

"Sıradan" ağrı kesiciler bile dikkatli kullanılmalıdır. Kronik ağrı için NSAID'leri (steroidal olmayan antiinflamatuar ilaçlar) kullanan her dört kişiden biri ülser geliştirir. Ülserleri kontrol etmek için antasitlerin kullanılması, kanayan ülser gelişme riskini iki katına çıkarır. NSAID'lerin neden olduğu kanayan ülserler, bu sayının on katı hastaneye kaldırılırken yılda yaklaşık 10.000 ila 20.000 kişiyi öldürüyor. Toplum olarak bizden anında kaldıracak bir hap aramak yerine biraz acıya tahammül etmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Ağrı, bize bu ağrılı uzvu kullanmamamızı söylüyor, belki de dinlenmeyi gerektirdiği için. Ağrı kesicileri ayrım gözetmeksizin aldığınızda, parçayı yeniden yaralayabilirsiniz, bu da daha ileride kendiniz için daha büyük ağrı yaratır.

İnsanların düşüncelerini ve duygularını fiziksel duyularından ayırmalarına yardımcı olan meditasyonun, kronik ağrısı olan kişilerde ağrıyı önemli ölçüde azalttığı ve ruh halini iyileştirdiği gösterilmiştir.

Remisyona girdikten sonra duygusal çatışmalarınızla ilgilenmelisiniz. Belki

Seni ağırlaştıran durum bir zamanlar var oldu ama artık yok. Belki de hastalığınızın nedeni geçmiş bir deneyimdi ve acı çekmeniz onun gecikmiş etkisidir. Eğer kendinize bakarsanız ve derin bir kafa karışıklığı bulamazsanız, bu asla varolmamış olabilir veya şimdi sizi harap eden uzaylı varlığı içinizde yarattıktan sonra ortadan kaybolmuş olabilir.

Duygusal bir girdap bulursanız, onu önyargısız bir şekilde incelemelisiniz. Takviyelerinizdeki Acı Tat, memnuniyetsizliğinizi kendinize itiraf etmenize yardımcı olacaktır. Bu tatminsizlik için suçu atamanın bir faydası yok. Mevcut gerçeklikle uğraşmak daha önemlidir. Durumunuz hakkında tarafsız davranmakta güçlük çekiyorsanız, güvendiğiniz bir arkadaşınızdan veya profesyonel bir danışmandan yardım isteyin. Acı Tatın aşırı kullanımı Pitta'yı ve dolayısıyla öfkeyi arttırdığı gibi, sefaletinizi yoğunlaştırmaya başlaması için duygusal arınma alışkanlığı edinmeyin.

Kendiniz için yarattığınız yabancı kişiliği, ona değerinden daha fazla önem vererek güçlendirmeyin. Onu sizin için bir iş yapması için yarattınız ve işini yaptı. Artık ona ihtiyacınız kalmadığına göre gitmesine izin verebilirsiniz. Ama ayrıldığında ve dhatus sağlığa döndükçe, ahamkara daha güçlü hale gelecektir ve "benliğinizde" dışarıdan bulamadığınız tatmini bulabileceksiniz. Kendinize karşı sevgi ve şefkat, herhangi bir hastalık için var olan en güçlü çareler ve bağışıklık sisteminiz için en iyi besindir.

Kanser

Aşk ve şefkat, yabancı bir kişiliğin yaratıldığı bir başka hastalık olan habislikte daha da önemlidir. Artritte varlık, iyi bir köle gibi yaratıldığı işlevi yerine getirir. Kanserde uzaylı alter ego isyan eder ve yaratıcısına sırt çevirir. Bir hain hücreyi ele geçiren asi çoğalır, kendisi için bir vücut yaratır ve ahamkara'yı organizmaya sahip olmak için kanserli bir iç savaşa davet eder. Ahamkara'nın teslim olduğu ve her şeyin kaybolduğunu kabul ettiği an kanser ölümcül olur.

Hayata tapan ve elinden geldiğince hayatta kalmaya çalışan ahamkara'nın, ölümcül bir başlangıca teslim olup otoritesini bırakması şaşırtıcı görünüyor. Bazen ezici fiziksel kirlilik

kimyasal karsinojenlere veya radyasyona yoğun veya uzun süreli maruz kalma gibi vücutta yaşanmaz durum bunun sebebidir. Bazen sindirimi uzun yıllardır bozulan bir birey, eski kalıntılar nedeniyle kanser geliştirir. Ve bazen aşırı umutsuzluk, ahamkara'yı ve bağışıklık sistemini öylesine alt edebilir ki bir kanser ortaya çıkar.

Umutsuzluğun gücü öyledir ki, kişilikleri iyi entegre olmuş kişilerde bile, eğer bazı kayıpların şoku çok şiddetliyse kansere yakalanabilir. Bedeni ömür boyu sürecek fiziksel ama birikimle dolu bir kişide geçici bir umutsuzluk büyüsü bile kanserli olaylar zincirini başlatmak için yeterli olabilir. Ve güçlü kimyasal veya radyoaktif kanserojenlere önemli ölçüde maruz kalmak, maruz kalmanın ölümcül sonuçlarını hisseden vücut hücrelerinde umutsuzluğa neden olabilir. Bu hücresel umutsuzluk, sonunda kişilik için ölümcüldür.

Amkara'ya canlanma sağlayan dhatu olan Kan Zayıflığı, kanser gelişimi için kritik öneme sahiptir. Aslında hemoliz (kanın yok edilmesi) kanserde yaygındır. Burada yine Kan uygun "rengini" kaybeder. Kan kırmızı olduğu - sağlıklı alyuvarlarla dolu olduğu sürece - tüm dhatusu besler, canlandırır ve onlara Prana sağlar. Bunun yerine Kan "beyaz" hale geldiğinde - bağışıklık sisteminin beyaz hücreleriyle dolu, bu da sistemin vurgusunu dhatusun beslenmesinden ama ve uzaylıların yok edilmesine kaydırdığını gösteriyor - artık uygun bir canlanma sağlayamaz. Oksijenle taşınan Prana eksikliği, oksijenden nefret eden kanserli dokuların büyümesini teşvik eder. "Beyaz Kan" hücresel düzeyde umutsuzluğu teşvik eder.

Bir kanser genellikle, bir kişi, kişiliği tarafından tamamen sindirilemeyen fiziksel veya zihinsel bir deneyime maruz kaldığında ortaya çıkar, bu, varlığın hiçbir koşulda karşılaşamayacağı bir şeydir. Ahamkara gerçeklikle yüzleşmek için o kadar isteksiz ki onu izole ediyor ve tam da bu hareketle sindirilemeyen gerçeğe bir kimlik ve bireysellik yaratıyor. Bu sonsuza kadar uzaylı deneyimi, organizmada yaşayacağı anormal, asi bir hücre bulana ve bir istilacı doğana kadar beklemede yatar.

Bu “birey” uygun bir konakçı hücre bulduğunda ona “sahip” olur, çünkü bedensiz bir ruh bir insana sahip olabilir. Gerçek, ahamkara için dayanılmaz olduğu için, başlangıçtan itibaren yıkıcı veya "kötü" olarak kategorize edilir, bu yüzden vücutta serbest bırakıldığında yok eder, kendisine verilen role sadık kalır. Kanser çok sık bir

kendi kendini doğrulayan kehanet. Zihinsel hazımsızlığın bir işareti olan “herkes kanser olabilir ama ben değil” inancı bile çoğu kez o olayla ilgili güçlü bir bilinçaltı korkusunu veya beklentisini maskeliyor.

Kanser üretimi genellikle çeşitli derecelerde etki gösteren birçok faktörü içerir. Bununla birlikte, tüm kanserler için ortak olan, hasarlı hücrelerde başlatıcı maddelerin (kanserojenler) kuluçkalanması ve bu hücrelere kendi ürettiği bir yabancı kişilik tarafından sahip olunmasıdır. Bazen ama kendisi kanserojen gibi davranabilir. Olmasa bile, kanserin çoğalması için gereklidir çünkü sindirilmemiş bir maddedir. Sindirilmemiş düşünce ve sindirilmemiş yiyecekler doğal olarak birbirine doğru çekilir ve birbirini besler. Kanser hücreleri fiziksel beslenmelerini ama sulamadan, zihinsel teşviklerini ise umutsuzluktan alırlar.

Kanser hastalarının çoğunun anne sütüyle beslenmediği bildirilmiştir. Bu, onları anne sütünde taşınan bazı temel bağışıklık maddelerinden mahrum bırakabilir veya anneleriyle erken bağ kurmaktan veya her ikisinden de mahrum bırakabilir. Başkalarıyla iyi bir bağ kurmak, iyi bir anne bağıyla başlar. Başkalarıyla zayıf bağ, genellikle ahamkara'nın dhatusa bağlanma yeteneğini etkiler ve bunun yerine yabancı hücreleri bağlanmaya teşvik eder.

İyi kalitede insan bağının olmaması ve bu eksikliğin farkındalığı, ahamkara'nın yüzeye çıkmasına izin verdiği her düzeyde birlikte bir anahtar oluşturabilir. Geri zekalı ve suçluların, fiziksel koşullarını paylaşan "normal" insanların yalnızca yarısı oranında kanser geliştirdiği bildiriliyor. Dahası, dünyanın her yerinden kanserden arınmış önemli sayıda insan yüz yaşını geçtikten sonra neşeyle sigara içip içtikleri için, yaşamdaki durumunuzdan tatmin olmak ya da farkında olmamak, kötü huylu olma olasılığınızı azaltmaktadır.

Potansiyel kanser hastaları, yaşamlarında derin bir varoluşsal yalnızlık hissini erken hissedebilir ve başkalarının onları sevmesini engellemek için engeller dikebilir. Yüzlerine bir gülümseme yapıştırma eğilimindedirler ve nadiren herhangi bir şeyden şikayet ederler. Aldıklarından çok daha fazlasını verebilirler ve başkalarından herhangi bir şeyi kabul etmekten rahatsız olabilirler. Tuzlu zevki engelleyen bu sıkılaştırıcı daralma, başkalarından Tatlı beslenmeyi kabul edememeye neden olur ve vermek çok muhtaç olduğu için ilişkilerde hayal kırıklığını garanti eder. Hayal kırıklığının acısı yaratabilir

odaklanmamış Keskin öfke veya Ekşi kıskançlık. Tüm Zevkler yeterince dengesiz olduğunda, ahamkara hayatın artık yaşamaya değer olmadığına karar verebilir.

Kanserli birçok insan intihar eden insanlarla aynı psikolojik özellikleri paylaşır. Bazı insanlar, son damlalar üzerlerine düştüğünde kendilerini bitirmek için silah, ilmik veya hap kullanırlar; diğerleri psişik intihar eder ve dünyadan şizofreniye çekilir. Kansere yatkın insanlar, hayaletten vazgeçmeye hazır olduklarında onlara kötü huylu bir tetikçi davet eder. Reddedildiklerinde, hastalık nedeniyle kendilerine izin verildiği takdirde, ki bu onların suçu olmadığı halde, nihayet kendilerine yardımı kabul etmelerine izin verebilirler.

Herhangi bir güçlü tatminsizlik ahamkara'yı etkileyebilir. Rahim ağzı kanseri en sık ya ömür boyu bakire olan kadınları ya da cinsel olarak aşırı derecede karışık olan kadınları etkiler. İlki hak etmediklerini düşündükleri bir zevkten kaçınırlar, ikincisi hazzı kucaklar, ancak haketmediklerinden emin oldukları ondan gerçek bir doyum almamalarını sağlarlar. Bu tür bir cinsel belirsizlikten muzdarip erkekler de aynı şekilde prostat kanserine daha yatkındır.

Bu tür duygusal olarak kansere yatkın bireyler, genellikle yaşamak için bazı dış nedenler bulurlar. Hayattaki anlamı tamamen kendi dışından gelen insanlarda kanser için özel bir risk vardır. İşleri, aileleri veya davaları için asil veya alçakça yaşayabilirler. Ne için yaşıyorlarsa yaşasınlar, bağımlı hale gelirler, sahip oldukları her şeyi o dış koltuk değneklerine yatırırlar, onu tamamen güçlendirirler. Bu yatırımın kaybı ezici bir darbedir, çünkü ahamkara soğuk hindi bağımlılığını bırakmalıdır. Hızlı bir şekilde bir ikame bulunamazsa, ölümcül bir umutsuzluk ve nihai dejeksiyon başlayabilir ve vücutta her gün ortaya çıkan tahmini 100.000 kanser hücresinden birinin kendi rejimini kurması için aşama belirlenir.

Bu hücreler herhangi bir dhatu'da başlayabilir, ancak bir kanser kontrol edilmediğinde sonunda hepsini tüketir. Vata, kanser hücrelerini anormal yapar ve hızla çoğalmalarını sağlar. Kapha, hücre kütlesindeki kontrolsüz artışı sağlar ve Pitta, interloper'ı beslemek için diğer dhatustan beslenmeyi çalmaktan sorumludur. Kanser, aynı anda, normal bedensel işlevleri ve yapıları bozan bir Vata kasırgası, Pitta'nın dhatusu tüketen şiddetli bir orman yangını ve selleri amapozuyla tüm dhatusu dolduran büyük bir Kapha gelgit dalgasıdır. Huzurlu zamanlarda bedeni koruyan doshalar, hastalık onları kontrol altına aldığında onu yok eder.

Tüketim

Bu hastalık kategorisi, aralarında tüberküloz ve AIDS'in de bulunduğu birkaç terminal durumu temsil eder. Bir virüs taşıyıcısındaki AIDS enfeksiyonunun tanısı olarak kabul edilen tanımlamalara "zayıflama" veya "kronik zayıflama sendromu" da denir. Ayurveda buna tüketim diyor çünkü bir hastalık bir kişiyi tamamen aştığında, onu “tükettiğinde” ortaya çıkıyor. Kanserde olduğu gibi, tüm doshalar, tüm dhatuslar ve tüm Tatlar bu durumda bozulur; bu durum, bir tüketicinin zihniyetinin kanser hastasının tam tersi olması nedeniyle kanserden farklıdır. Tüketiciler ve kanser hastalarının ikisinin de ortak yanları vardır, ancak tüketiciler nadiren öz değerlerinden şüphe ederler. Genellikle hayatın zevklerini hak ettiklerinden emindirler ve dilek ve arzularını başkalarının önüne koyarlar. Sonuç ne olursa olsun istediklerini alırlar.

Tüketimin başlıca nedeni kasıtlılıktır. Tüketimci tipler her şeyi yapabileceklerini düşünürler ve bunu kanıtlamak için nihayetinde kendilerini aşırı zorlarlar. Burada ahamkara duyusal tatminle o kadar fazla ilgileniyor ki, tekrarlanan “bilgeliğe karşı suçlar” a düşkün oluyor ve vücudunu düzgün şekilde beslemeyi ihmal ediyor.

Tüketim iki yoldan biriyle gelişir. Sindirebileceğinizden daha fazla besin almak, özellikle yanlış beslenmeye aşırı düşkünlükle, sistemi ama ile doldurur ve Kapha'yı ağırlaştırır. Egzersiz veya cinsel ilişkide aşırı hoşgörü, fanatik oruç ve kefaret gibi aşırı disiplin veya aşırı tütün, alkol, uyuşturucu ve diğer sarhoş edici maddelerin kullanımı Ojas'ı tüketir, dhatusu aç bırakır ve Vata'yı ağırlaştırır. Herhangi bir doğal dürtünün sürekli kısıtlanması da Vata'yı rahatsız eder.

Tüm bu nedenlerin ortak noktası "çok fazla" dır. Ahamkara kendini göstermeye, dünyadaki herkesten daha iyi, daha parlak, daha güçlü, daha zeki, daha sert, daha yetenekli ve genellikle daha değerli olduğunu göstermeye çalışıyor. Kendini aşmaya çalışırken, ancak sınırlarını aşmayı başarır.

Aşırı beslenme, Kapha ve ama'nın dhatu beslenme yollarını tıkamasına neden olur ve Vata tarafından kontrol edilen besin maddelerinin doğru hareketini engeller. Özellikle tekrarlayan, tatmin edici olmayan cinsellikten kaynaklanan aşırı enerji akışının yerini alacak yetersiz besin alımı, kuru, hafif ve sert nitelikleri dhatusu tüketen Vata'yı doğrudan rahatsız eder. Her iki süreç de beslenmenin dhatusunu soyar, Ojas'ı azaltır ve bağışıklığı zayıflatarak asalak varlıklara izin verir.

sistemi kolonize etmek için. Sorun tüberkül basili, Candida mayası, Epstein-Barr virüsü veya hatta AIDS virüsü değil. Sorun, artan Vata'dan kaynaklanan bağışıklık zayıflığıdır.

Biz Amerikalılar, sanki bireyselliğimizi kendimize kanıtlayacakmış gibi aşırılığa olan bağlılığımızı koruyoruz. Gaz kesicilerimiz herkesten daha büyük olmalı; GSMH'mız en muazzam olmalı. Yarını veya başkasının yarını düşünmeden zevk alırız ve zevk alırız. Hayatımızı ekmek ve sirkler etrafında düzenleriz. Ancak, düşkünlüklerimizi sonsuza kadar genişletemeyiz, ekonomimizi sonsuza kadar genişletebileceğimizden daha fazla, çünkü tüketim hastalığı, Doğa'nın yaratımının geri kalanı pahasına aşırı tüketen ve kendilerini büyütmeye çalışan herkesi beklemektedir.

Kanser ve tüketim için tek bir tedavi yoktur. Her ikisine de Ayurvedik yaklaşım, Doğa'nın iyileştirebileceği bir iklim yaratmak için bireyin bağışıklık gücünü yeniden inşa ederken hastalığın gücünü azaltmayı içerir. Terapi ne olursa olsun, gençleştirme, dhatusu canlandırmak ve organizmayı yeniden canlandırmak için gereklidir.

Kanser ve tüketim gibi potansiyel olarak ölümcül hastalıklarda normal tedavi adımları sırası tersine çevrilir. Bir kazada yaralandığınızda, önce yaralanma için ilk yardım almalı ve ardından diğer her şey için endişelenmelisiniz. Benzer şekilde, ciddi hastalıkta önce yaşamı korumanız ve ancak o zaman sistemi nasıl arındırıp dengeleyeceğinizi düşünmeniz gerekebilir.

Bu nedenle, kanser ve tüketim için prosedürümüz genellikle:

Önce gençleştirme,

hayatı korumak için.

Doshaları ikinci olarak dengelemek,

hastayı güçlendirmek ve hastalığı zayıflatmak için.

Panchakarma sonra,

sistemi arındırmak için.

Durumun duygusal nedeninin daha sonra ortadan kaldırılması,

hasta buna hazır olduğunda.

Bu, hastalık henüz ciddi olmasa bile, özellikle de ana neden zihinsel yatkınlık olduğunda, geçerli olabilir. Arkadaşlarımdan biri bundan şikayet etti

işinde, ilişkisinde “başarma” baskısı ne zaman artsa, sonunda ateşe neden olacaktı. Ateş, birikmiş tüm sinir enerjisini yakacak ve geçici olarak gevşemesine neden olacak, ancak tekrar tekrar geri dönecektir. Tavsiyemi sordu.

Ona, yaşadığı zorluğun büyük bir kısmının, sorunlarını çözmek için iradesini kullanmaya çalışmaktaki ısrarı olduğunu söyledim. Patronu şikayette bulunduğunda veya erkek arkadaşı, serbest iletişimi engelleyen duvarlara bir saldırı ile kendini duruma atacağını iddia etti.

Kafanı tuğla duvara vurmanın tek sonucunun ağrılı bir kafatası olduğunu hatırlattıktan sonra, önce ona önerdim *canlandırmak* kendini besleyici bitkilerle ve en sevdiği aktivitelerle ve ateşin yükseldiğini hissettiğinde her şeyi beklemeye aldı. Kriz geçtikten sonra ona

dengelemek patron veya erkek arkadaşla etkileşim enerjisi ve ancak sakinleştikten sonra geri döndüğünü *arındırmak* ilişki *nedeni ortadan kaldırmak* anlaşmazlığın.

Diğer durumlar

Hayatınızın her ayrıntısına iradenizi dayatmaya çalışmaktaki ısrar, elbette yukarıdaki hastalıklardan çok daha fazlasına yol açabilir. Sözde “kronik yorgunluk sendromu”, çok uzun süre çok fazla şey yapmaya çalıştığınızda ne olacağına iyi bir örnektir. Kronik yorgunluktan muzdarip çoğu kişinin aşması gereken en zor engellerden biri, sınırlama engeli, yani görünüşte sınırsız enerji rezervlerine artık güvenemeyecekleri fikri. Enerji rezervleri asla sınırsız olmadı - olsalardı asla hastalanmazlardı - ama düşene kadar öyle olduklarına kendilerini ikna edebildiler.

Kronik yorgunluktan muzdarip olanların çoğu, Doğa onları bunu yapmaya zorlayana kadar nadiren hayır cevabını kabul etmeyen P insanları gibi görünüyor. Ve iyi P'ler gibi çoğu, direnecek enerjileri kalmadıktan sonra bile “hayır” ı görmezden gelmeye devam ediyor. Küçük bir enerji onlara geri döner dönmez onu yakalarlar ve "iyileştirildiklerini" düşünerek onunla koşarlar. Hayal kırıklıklarını ve bunun yarattığı P aracılı iç korozyonu tekrar çarptığında üssel olarak artar. Karakterize eden inatçılığı teslim etmeye hazır olana kadar

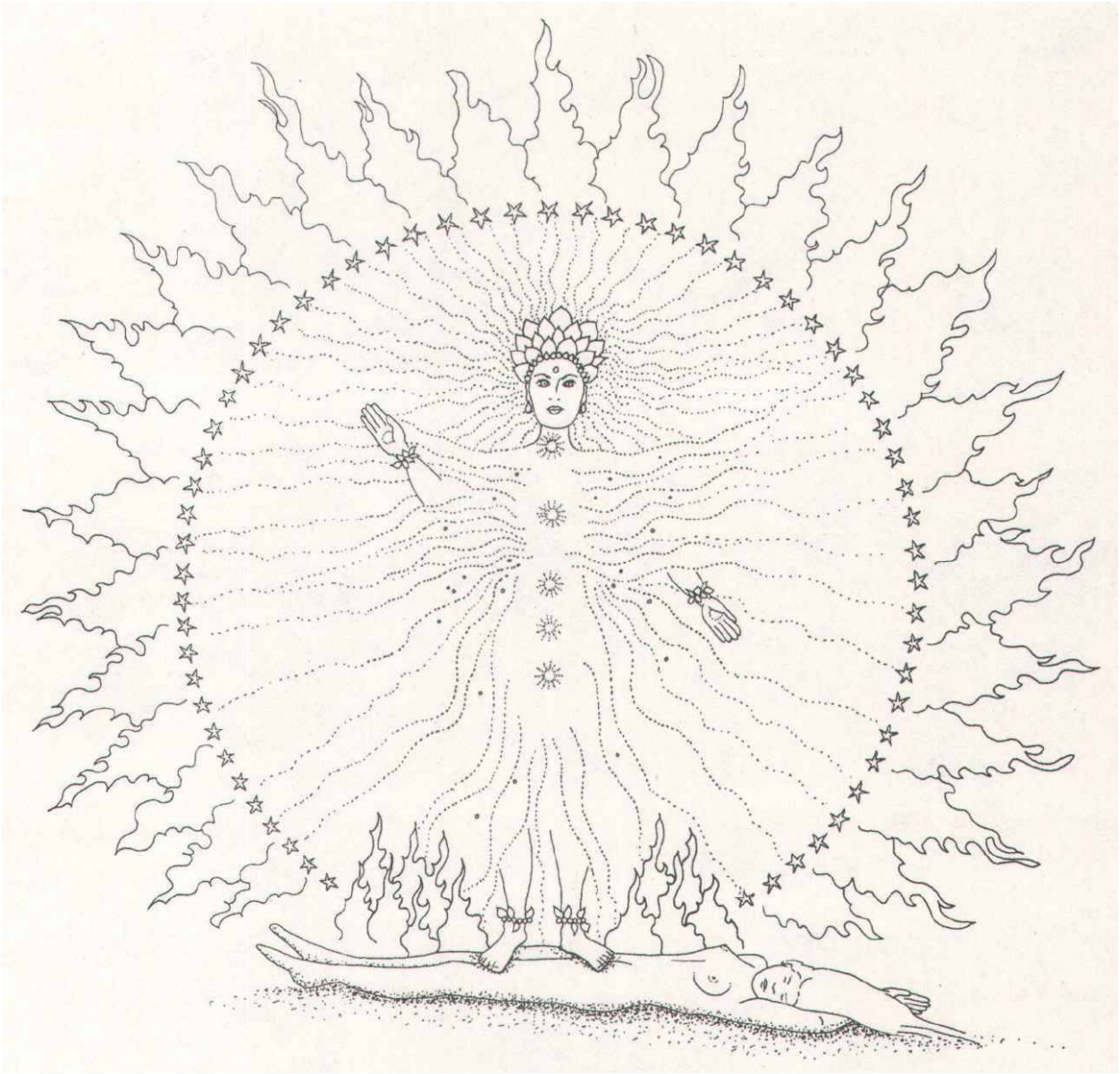
bozulmamış P doğası, kronik yorgunluktan başarıyla geri dönmesi onlar için çok zordur.

Lupus genellikle Pitta ağırlıklı bir hastalıktır, “do-itall” sendromunun başka bir permütasyonu. Romatoid artrit gibi, alevlenme ve remisyon döngüleri içinde ilerler ve artritte olduğu gibi guggulu, özellikle Kaishora Guggulu olmak üzere sıklıkla faydalıdır. Punarnavadi Guggulu ve Gokshuradi Guggulu da özellikle böbrek tutulumunu önlemek veya yavaşlatmak için sıklıkla kullanılır.

Multipl skleroz (MS), istemli hareketleri yöneten bazı sinirler üzerindeki yağlı miyeline saldıran karmaşık bir durumdur. MS'in iki ana "çeşidi" var gibi görünüyor. Birincisi, en önemli nedensel faktörlerin, hayvansal yağ oranı yüksek bir diyetle birlikte soğuk, nemli bir iklim olduğu Kapha aracılı bir çeşittir. Diğeri ise, esas olarak Vata ve Pitta'yı etkileyen yüksek enerjili, "her şeyi aşan" bir çeşittir. Birinde sinirler aşırı ama tarafından hasar gördükten sonra tahrip olmuş gibi görünürken, diğerinde hasar önce gelir ve sonra sonra ama gelir. Sonunda iki süreç birleşir ve Vata ağırlaşmasının semptomları hakim olmaya başlar.

MS tedavisi, her zamanki gibi, nedenin belirlenmesiyle başlayan nedenin ortadan kaldırılmasıyla başlar. Soğuk ıslak tür, vücudun harekete geçirilmesini ve uyarılmasını gerektirirken, yüksek, kuru çeşit, vücudun sakinleşmesini ve yenilenmesini gerektirir. Her iki durumda da iltihap kontrol altına alınmalıdır. Guggulu bileşikleri de faydalıdır, ancak kendi başlarına çok az şey yapabilirler. Guggulu'yu güçlendirmek için diyet değişiklikleri ve Vata kontrol uygulamalarına odaklanan sağlıklı bir rutin şarttır. Patolojisi duygusal ve fiziksel yorgunluğu birleştiren başka bir hastalık olan fibromiyalji de dahil olmak üzere kas-iskelet sistemini içeren çoğu hastalıkta olduğu gibi, düzenli, nazik Yoga bir zorunluluktur.

Tekrar tekrar strese ve ona verdiğimiz hatalı tepkiye dönüyoruz. Stres size çarptığında gevşeyip yeniden toparlanamazsanız, dengesizlikleriniz sizi hızla yaşlandırır; stres olacak *tüketmek* sen. Sistematik gençleştirme, modern hayatımızın doğal olmayan stres sorununa en iyi cevaptır.



Bölüm Dokuz

Ayurveda'nın ötesinde

Ölümsüzlük

Ahamkara, tatmini için elinden geldiğince bedeni ve zihni kullanır, ancak iyi bir gençleşmeyle bile her organizma sonunda yıpranır. Fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal her türlü beslenme için dış evrene bağımlılık yıpranmaya ve yıpranmaya neden olur. Akıl, duyular ve ruh “tek başına ekmekle” tatmin edilemez; hissetmeleri gerekir *prasanna* Sağlıklı olmak için "memnun". Tatmin olmak için duyusal tatmine ihtiyaç duyduklarına inandıkları sürece, dış dünyayı tatmin etmek için arayarak dış yönelimlerini koruyacaklardır.

Zihin ve ruh tamamen bedene bağlı olmak zorunda değildir. Kafatasının hacminin% 95'inin beyin dokusu yerine serebro-omurilik sıvısı ile doldurulduğu bir durum olan hidrosefalili 600 kişiden oluşan bir çalışmada, 300 kişinin IQ'sunun 100'ün üzerinde olduğunu ve bu da ortalamanın üzerinde zekaya işaret ettiğini buldu. Zihin beyninin çoğu olmadan işleyebiliyorsa, gerektirdiğini düşündüğümüz diğer pek çok şey olmadan da çalışabilmelidir. Rishiler bunu anladılar ve zaman sınırlamalarının ötesine geçmek istedikleri için, dış rızaya güvenmenin bireyi zamana tabi kıldığını fark ettiler.

Ayrıca her mevsimin, o mevsim boyunca bize sunulan yiyecek, su ve havaya nüfuz eden kendi Tadı olduğunu da biliyorlardı. Lezzet duyguyu etkilediğinden ve ölümlüler dış meyve suyu kaynaklarına bağımlı olduklarından, zihinsel dengelerinin de çevrenin mevsimsel değişikliklerinin etkilerine bağlı olduğunu fark ettiler.

Bu nedenle olumsuz fiziksel ve olumsuzlukları ortadan kaldırmak için kendilerini önce kökler ve meyvelerle, sonra sütle, sonra suyla ve son olarak yalnızca havayla sınırladılar.

tüm fiziksel gıdanın sahip olduğu zihinsel etkiler. Prana'larını havadan nasıl elde edeceklerini ve tüm dhatus'ları ve nihayetinde Ojaları manevi kemer sıkmalarıyla içlerinde bulunan güçlü Tejaların yardımıyla doğrudan bu Prana'dan nasıl yaratacaklarını öğrendiler. Bu onların dış meyve suyunun etkisinden kaçmalarına izin verdi ve onları ölümsüzleştirdi.

Bir ölümsüzün fiziksel yemek yemesine gerek yoktur. Organizması, tüm Altı Tadı kendi içinde, ahamkara'nın kendini ifade etmesi için gereken uygun oranlarda yaratabilir. Ölümsüzlük gerçek özgürlüktür, tüm sınırlamalardan özgürdür. Bir ölümlü, bir gün tamamen yiyeceksiz geçirmeye karar veremez; sistem yiyecek içermeyen bir varoluşa çok yavaş adapte olmak zorundadır.

Yediğimiz yiyecekler bize çok ham bir Prana formu sağlar. Burun deliklerinden her nefeste gelen Prana çok daha incedir, ancak yine de gözlerden aşağıdaki gibi işlemlerle elde edilebilene kıyasla kabadır.

trataka, alevlere ya da güneşe bakarak konsantre. Prana'nın en üstün biçimi, herhangi bir duyu organının araya girmesi olmaksızın, akıl tarafından doğrudan telepatik olarak evrenden emilen olandır. Prana'nın bu daha ince formları, normal kaynaklardan elde edilen Prana'dan çok daha tatlıdır. Çok az sindirim, daha derin bir şekilde doygun beden ve zihin gerektirirler ve yalnızca iç konsantrasyon yoluyla emilebilirler. Böylece Yogiler zevkten bahseder *jnanamrtam bhojanam,*

"Bilgi nektarının beslenmesi."

Prana'nın bu daha ince formlarını elde etmek için mükemmel iç konsantrasyona sahip olmayan bizler bile civadan rafine Prana elde edebilir. Rasayana kelimesinin bir yorumu "Merkür Yolu" dur. Rasashastra, "Rasa Bilimi", cıvanın yaşlanmanın etkilerini buharlaştırma gücünü kullanmak için arındırma ve kontrol etme sanatıdır. Ham cıva bu görevi yerine getiremeyecek kadar zehirli olduğu için, Prana ilk olarak önceden saflaştırılmış olan cıvaya eklenir. Sonra o cıva canlandırılır, uyandırılır, talimat verilir, beslenir, bağlanır, bayılır ve feda edilir. Bu arıtma süreçlerine *samskaras.*

Samskara kelimesi, aslında hecelenen Sanskritçe kelimesi ile yakından ilgilidir. *Samskrta,* "Samskara geçirmiş olan." Sanskritçe sıradan bir dil değil, yüzyıllardır süren kitlesel yanlış telaffuzlarla deneme yanılma yoluyla gelişti. Sanskritçe, fonetik mühendisliğin bir ürünüdür. Sözlerinin her birinin, açık anlamının yanı sıra titreşimli bir anlamı vardır. Bu nedenle Sanskritçe a *mantrik* dil, her kelimesi bir mantra olan bir dil.

Bir *mantra* belirli bir şekilde telaffuz edildiğinde, telaffuz edenin beyninde ve vücudunda ve telaffuz edenin onu yönlendirdiği herhangi bir şeyde belirli bir titreşim yaratan bir ses grubudur.

Gıdanın sisteme dua veya nefret taşıyabilmesi gibi, bir mantra titreşimi de herhangi bir madde, hatta su üzerinde vücuda taşınabilir. Mantralar fiziksel ateş ve öğütmeden çok daha ince olduğundan, mantralarla hazırlanan ilaçlar, tüm organizma üzerinde sıradan ilaçlardan daha derin bir etki yaratır. Cıva üzerindeki Samskaralar başlangıçta hem şifalı otlar hem de mantralarla yapıldı ve bu şekilde üretilen ilaçlar, samskaraları yalnızca şifalı bitkilerle yapılan günümüzün ticari olarak hazırlanmış ilaçlarından katlanarak daha güçlüdür.

Cıva için Sanskritçe bir kelime: *parada* sizi varoluşun uzak kıyılarına taşıyan ve sizi ölümsüz kılan şey. Aynı zamanda *rasa* Çünkü Six Tastes'ın mükemmel bir tamamlayıcısı var. Yogiler, şifalı otların sizi 400 ila 500 yıl hayatta tutabildiğini, ancak kullanımının arkasındaki disiplini ve kısıtlamaları anlarsanız cıvanın sizi sonsuza kadar hayatta tutabileceğini söylüyor. Cıva, gerçekten hayata geçirilebilecek tek metal veya mineraldir. Simyacı cıva içinde hayat yaratır ve sonra tekrar alır; Prana'sını elde etmek için civayı feda eder.

Kurban

Tantra'nın içsel simyasından gelişen dış simya, kurban kavramına dayanan Vedik evrendeki her şey gibi. Zamanın başlangıcında Kozmik Varlığın amkara'sı parçalanmak üzere kendi bedenini teslim etti ve bu kalıntıların her bir kısmı kozmosun bir veçhesine gelişti. Ölümsüz olmak, iç evreninizin Yüce Varlığı olmaktır ve ölümsüz olmayı başaran herhangi biri, o orijinal Kozmik Varlığın fedakarlığını taklit etmelidir. Ölümsüzler, kendilerine ölümsüz olmalarına izin verdikleri için Doğa'ya olan minnettarlıkları, tutunacak hiçbir şeyleri kalmadığını fark edecek kadar onları aştığında, kendiliğinden kendilerini feda ederler. Nihai benlik engellerini Doğa'ya açarlar, o da daha sonra onlara girer ve her hareketini yönetmeye başlar. Ölümsüzler, Doğayı beslemek ve Onun diğer çocuklarının Onda neden olduğu dengesizlikleri gidermek için tüm eylemleri bir fedakarlık olarak sunarlar. Ölümsüzler, kendilerini geliştirmek ve korumak için durmaksızın kendilerini feda ederler.

siyasi vücut sağlığı.

Ahamkara yemeğe bağımlıdır. Çoğumuz fiziksel gıdaya bağımlıyız; azizler ve bilgeler sıradan bağımlılıkları ortadan kaldırır ve kendilerini Tanrı'ya bağımlı hale getirir. Bağımlılık, tüm düzensizlik ve uyumsuzluğun temelidir ve Tanrı'ya bağımlılık tek kalıcı tedavidir. Tanrı'ya bağımlılık, diğer varlıkların tüm müdahale olasılığını ortadan kaldırır, çünkü beden, zihin ve ruh hepsi aynı nesneye odaklanır. Bu sizi hastalıksız kılar, çünkü hastalık ancak bazı uzaylı etkilerinin varlığında ortaya çıkabilir. Her şey Tanrı olduğunda, ne yabancı kalır? Henüz ölümsüz olmasanız bile, bağımlılıklarınızı Tanrı'ya aktarırsanız varlığınızı dönüştürebilirsiniz.

Shiva, Vishnu ve diğer tüm Hint tanrıları kozmik güçlerdir. Rishiler, içimizde yarattıkları duygulara göre onlara kişilikler atadılar. Bir tanrının duygu-kişiliği, tıpkı bir yiyeceğin veya bir ilacın sergilediği Lezzet-kişiliği gibidir. Bir kişiliği sizin durumunuza nasıl uyarlayacağınızı biliyorsanız, sisteminizi dengelemek için onun zevklerinden veya duygularından yararlanabilirsiniz. Otlar ve mineraller de kozmik güçlerdir, ancak fiziksel olarak sınırlandırılmıştır. Bir tanrının kişiliği sınırsız olmaya çok daha yaklaşır. Kozmik bir kişilik üzerine meditasyon, kendi kişiliğinizi konsantrasyon nesnenize benzeyene kadar dönüştürerek yoğunlaşır ve size yönlendirir.

Örneğin, Vishnu'nun bir yönü olan Krishna, Tatlılık kişileştirilmiştir. Krishna'nın dokunduğu her şey Tatlı olur (*madhura)* çünkü Krishna'nın Kendisi *Madhu,* sınırsız, niteliksiz kozmik Tatlılık. Krishna'nın mantrasını doğru bir şekilde kullanan herkes, tanrılara inanmayanlar ve Krishna'nın tarihinden şüphe edenler bile, Krishna'nın kişileştirdiği kalıcı tatmin edici Tatlılık kuyusundan içebilirler.

Yanlış bir şekilde toplu olarak Hindu dini olarak anılan Vedik, Puranik ve Tantrik ruhani disiplinler, gelişmiş ruhsal gelişime yönelik birleşik bir fiziksel ve zihinsel yaklaşım sunar. Ayurveda'nın önde gelen anti-enflamatuar ve kolesterol düşürücü olan Guggulu, bir konuttan “kötü etkileri” kovma yeteneği nedeniyle Vedik zamanlardan beri tütsü olarak yakılıyor. Guggulu'ya eterik parazitler üzerinde kurban edici bir şekilde davranırken, dumanıyla dezenfekte edilmiş bir odanın havasındaki mikropları öldürdüğü de gösterilmiştir.

Belirli otlar, binlerce yıldır belirli tanrılar ile ilişkilendirilmiştir: odun

elma (*bilva,* veya *Aegle marmelos)* Shiva ve Lakshmi ile, Lakshmi ile hindistan cevizi, kutsal fesleğen (*tulasi)* Vishnu ile, Ganesha ile Bermuda otu vb. Bu şifalı bitkiler, onları doğru kullanan adanmışlara fiziksel, zihinsel ve ruhsal faydalar sağlar. Örneğin, Bermuda otu kan şekerini kontrol eder. Tatlı yemek yemeyi seven filler, Bermuda otlarını da sever. Bermuda çimi, fillerin çok fazla Tatlı tükettiklerinde dengesini kaybetmelerini önler ve onu kullanan insanlar için benzer şeyler yapabilir. Ham Bermuda otu bile tıbbi olarak faydalı olsa da, kullanılmadan önce Ganesha'ya ilk kez feda edildiğinde tıbbi etkisi kat kat artmaktadır.

Veya ritüel ibadeti düşünün *Satya Narayana Puja,* Vişnu'ya ritüel olarak uygun mantalarla 1000 tulasi yaprağı sunulur. Vişnu, koruyucudur, yaşamı sürdüren kozmik güçtür ve bedenlenmiş formdaki Tulasi'nin Vishnu'nun eşlerinden biri olduğu söylenir. Bu nedenle bitki Tulasi, evrenin Vishnu gücünün araçlarından biridir, bu da tulasinin yaşamı korumak için en iyi maddelerden biri olduğunu öne sürer.

Bugün Hindistan'daki çoğu insan, Satya Narayana Puja'yı mekanik olarak, gizli öneminin farkında olmadan yapıyor. Ritüelin sonunda tulasi yaprakları toplandığında, ibadeti düzenleyen kişi bir avuç dolusu tüketir ve sonra diğer adağı, büyük bir kase shira (yağda pişirilmiş buğday tanelerinden yapılmış tatlı bir yulaf lapası) kazar. Uzun bir ritüel seansından sonra sıra dışı olmayan çok fazla shira yiyorlarsa, ya onları uyutacak ya da karın ağrısı yapacaktır.

Bununla birlikte, bilen insanlar, Satya Narayana Puja'nın, tulasi yapraklarını, onları tüketen birey için bir canlandırıcı olarak hareket edebilmeleri için yaşamlarını uzatan etkilerini arttırmak için güçlendirmenin bir süreci olduğunu bilirler. Bu güçlendirme, bhavana ve yakma tarafından sağlanan güçlendirme ile karşılaştırılabilir, ancak mantralar yalnızca herhangi bir özel fiziksel işlem yerine kullanılır. Bilgili insanlar, kutsanmış bin yaprağın tümünden (mantralarla) suyu çıkaracak ve küçük bir tabak shira ile birlikte (mantralarla) tüketeceklerdir. Daha sonra, kutsanmış tulasi suyu ve shira, gençleştirici bir etki sağlamak için birlikte çalışabilir, tulasi fiziksel ve zihinsel sindirim yangınlarını tetikler ve shira, bu ateşlerin sindirilmesi için doğru miktarda besin sağlar.

Satya Narayana Puja'yı yazan rishiler ruhani araştırmacılardı.

Hem tulasinin niteliklerini hem de bu nitelikleri geliştirebilecek uygun sesleri sezdiler ve bunları fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişim için bir reçetede birleştirdiler. Mantra ile güçlendirme, çok daha incelikli olmasına rağmen, diğer herhangi bir güçlendirme biçimi kadar bilimseldir. Hristiyan veya Müslüman olsanız veya başka bir nedenle paganizme karşı çıksanız bile, Satya Narayana Puja'yı fiziksel sağlığınızı iyileştirmek için kullanabilirsiniz. Ritüelin ezoterik önemine olan inanç etkilerini arttırır, ancak mantralar doğru telaffuz edilirse, ne düşünürseniz düşünün bir miktar etki üretilecektir. Mantralar, rishilerin onlara eşlik etmek için sağladığı aşkın kişilikleri kullandığımızda bizim için daha anlaşılır hale gelen kişisel olmayan güç demetleridir.

Kundalini

Kendinizi Lord Shiva'nın menisi olduğuna inandıramasanız bile civayı bir canlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Cıva yolunda yürümek ve ondan en iyi şekilde yararlanmak için, ancak Shiva'ya tapınmanın yerini hiçbir şey tutamaz. Lord Shiva, saf, saf bilinç formunda, beynin derinliklerinde her insanda yaşar. Gerçek ölümsüzlük ancak kişisel Shiva'nız O'nun üzerinde tam kontrole sahip olduğunda mümkündür. *Shakti (* gücü), sizin ahamkara'nızdır. Bu shakti, sıradan, zamana bağlı dünyevi bilinçte kaldığı, kendini sürekli olarak bedeninizle ve sınırlı kişiliğinizle özdeşleştirdiği sürece, biz ona ahamkara diyoruz ve o sizin için benlik yaratıyor. İnsan yaşamı, sadece ahamkara, kendisinin ve sınırlı beden-zihin kişiliğinin özdeş olduğuna inanarak kendisini kandırdığı için var olur.

Ancak ahamkara cehalet uykusundan uyanmaya başladığında, sınırlı, süreksiz seninle aynı olmadığını anlar. Artık onun için her şey olduğunuzu iddia edemez. Bu aşamada ona farklı bir isimle seslenmeye başlarız: Kundalini. Kundalini uyandığında, Shiva'nın Shakti'si olduğunu anlar ve O'nunla yeniden bir araya gelmek için omurgayı yukarı doğru koşmaya çalışır. Zaten yorucu bir kefarete maruz kalmamış bir kişide tamamen uyanırsa, bu kişi bu deneyimle normal sıradan zamanın ötesine sonsuzluğa nakledilecektir. Bu tür durumlarda beden var olmaya devam edemez; Kundalini onu tamamen unutacak ve sadece Shiva'yı hatırlayacaktır.

Kendi kimliğini O'na feda ettiği an anında aydınlanmaya başlar.

Bunun yerine, iyi bir Yogi gibi, Shiva-bilincini fiziksel, zihinsel ve ruhsal varlığınızı bu muazzam evrimsel deneyime hazırlamak için kullandıysanız, bedeninizi en azından bir süreliğine tutma şansınız vardır. Ölümsüz olduysanız, bedeninizi sonsuza kadar koruyabilir ve Kundalini'nize kaprisinizde onunla veya Shiva ile özdeşleşme talimatını verebilirsiniz. Bu mutlak sağlık, ahamkara'nın ve bağışıklık savunmasının tam kontrolüdür.

Pek çok insan meditasyon ve diğer tasarruflarla aydınlanmayı umarak manevi disiplinleri takip eder. Bu insanların çoğu, bunu sadece fiziksel ve zihinsel fizyolojinin belirsiz bir bilgisi ile yapmaktadır; çok azı Ayurveda hakkında hiçbir şey biliyor. Bazen çok az bildikleri Kundalini gibi güçleri denerler. Bedenlenmiş yaşamın kaynağı olan Kundalini, tüm ilaçların en güçlüsüdür. Uygun şekilde yaklaşıldığında tüm rahatsızlıkları iyileştirebilir ve uygunsuz bir şekilde kullanıldığında tüm rahatsızlıklara neden olabilir.

Eğer sınırlı insan bedeninizdeki ve görevli kişiliğinizdeki bu güvenli cennetten amkara'yı zorla koparmak için fiziksel ve zihinsel olarak hazırlıksızsanız, Kundalini'nin kısmi uyanışının bir sonucu olarak ciddi, kalıcı fiziksel ve psişik hasara uğrayabilirsiniz. Kundalini'nin gücünün hazırlıksız bir organizmada açığa çıktığı bir hastalık olan "Kundalini krizi" ciddi bir bozukluktur; kanser gibi, kişiliğe doğrudan bir saldırıdır.

Kişilik Kundalini'nin uyarılmasına direnmeye çalışırsa bir kriz ortaya çıkacaktır. Hazırlıksız bir bireyde tamamen uyanmış bir Kundalini kriz yaratmaz; vücudu tamamen unutur ve vücut ölür. Bu işlem, 110 voltluk bir hat üzerinden milyonlarca volt elektrik iletmeye benzer. Çizgi anında kurucu atomlarına buharlaşır, hiçbir parçası bozulmadan kalmaz.

Bununla birlikte, Kundalini sadece kısmen uyanırsa, test edilmemiş sinir ve endokrin sistemlerinizi, o içlerinden geçerken patlatacaktır. 110 voltluk bir hat üzerinden 220 volt gönderirseniz, yalıtım yanar ve hat birkaç yerde eriyebilir, ancak temel bütünlüğü kalacaktır. Ne yazık ki, onarım yapılmadan çalışmayacaktır. Hazırlıksız bir insan vücudunda bir Kundalini dalgası, sinir sistemindeki yalıtımı yakar ve vücudun bir kısmını eritir.

endokrin kontrolleri. Hayat kalır ama dengesizdir.

V tiplerinde veya Vata rahatsızlıklarından etkilenen kişilerde Kundalini, bir kasırga veya kasırga gücüyle vurur. P tiplerinde ve Pitta ağırlaşanlarda Kundalini, kurbanı alevler içinde sarar. K tipleri daha uzun süre direnebilirler, ancak kriz geliştikçe, ateşe çok fazla düşerler veya fırtınaya kapılırlar. Beden ama ile dolduğu zaman, bu rüzgâr bedenin her yerine esiyor ve ateş, ama'yı öldürücü bir zehire dönüştürüyor.

Bu, manevi ilerlemenin içerdiği tehlikenin kişiliğin tükenme tehlikesi olduğunu içgüdüsel olarak anlayan çoğu insan için yeterlidir. Sınırlı kimliğin ölüm korkusu, bir Kundalini krizinin temelindedir. Yaklaşan kişilik parçalanması bilgisinin şoku, hazırlıksız kişiliklerini korkutarak geri çekilmeye sürükler. Ne yazık ki geri çekilme yok. Bir Kundalini depremi evinizi yerle bir ettiğinde bir daha eve dönemezsiniz. Bu shakti patlamasından muzdarip pek çok kişi, korkularının derinliğiyle hareketsiz kalarak ileri ya da geri gidemezler.

Kundalini krizi, kurbanlarına çok kontrol edilemez geliyor çünkü bu, bireyin "biçim verme" yeteneğini tehdit eden bir ahamkara rahatsızlığı. Kişiliğiniz çözülürken, herhangi bir şeyi nasıl düzgün bir şekilde kontrol edebilir? Bu yüzden Shiva'ya ölüm tanrısı deniyor ve bu süreçte kendinizi yok etmeden Kundalini'yi uyandırmayı umuyorsanız, Shiva'yı danışmanınız yapmalısınız.

Başka hiçbir dengesizlikte "önleme, iyileştirmekten daha iyidir" aksiyomu daha uygun değildir. Bir Kundalini krizinin sancılarına girdiğinizde hızlı bir çare yoktur, basit bir çözüm yoktur. Enerji akışını tersine çevirip Yılanı geri çekebilecek fiziksel bir prosedür yoktur. Yogik nefes teknikleri ve Ayurveda masajı gibi akupunktur da yardımcı olabilir, ancak tüm bu tedaviler yalnızca semptomatiktir. Endişeniz Kundalini ise kesinlikle profesyonel yardım almalısınız, ancak ondan geri dönüş yok. Uyum sağlamalısın ya da yok olmalısın.

Ayurveda metinleri, hastalığın dünyaya ilk olarak Shiva'nın Daksha'nın kurbanını yok etmesiyle girdiğini belirtir. Daksha büyük bir Yogi idi, ruhsal olarak o kadar gelişmiş bir varlıktı ki, rishiler onun fedakarlığını bizzat gerçekleştirdiler. Shiva, kurbanı yok etmek zorunda kaldı çünkü Daksha, başarılarına olan bağlılığından vazgeçmeye isteksizdi. Bu hikayenin Kundalini ile çalışan herkes için bir ahlakı var çünkü her birimizin içinde yaşayan Shiva yok edebilir

fedakarlığımız cömert olmadıkça tüm başarıları ve tüm hastalıkları yarat.

Kundalini'yi kendi kişiliğiyle kontrol edecek kadar güçlü olduğuna inanan Daksha, sadece Şiva'nın kişiliğinin Kundalini'nin sınırlarını ve yönünü sağlayacak kadar güçlü olduğunu dehşet içinde öğrendi. Kundalini aynı zamanda cinsel enerji olduğu için, Daksha'nın fedakarlığının yok edilmesinin öyküsü, sıradan insanlar tarafından uygulanan cinsel eylemin öyküsü olarak da okunabilir. Tamamen kontrol altında olduklarına inanmalarına izin vererek, harekete geçirdikleri tüm enerji aniden dışarıya yansıtıldığında, orgazma kadar cinsel uyarılmadan zevk alırlar. Bu şiddetli tezahür döngüsü ve enerji kaybı kaçınılmaz olarak organizmada Vata'yı ve dolayısıyla hastalığı arttırır. Kundalini'nin kontrolü ancak cinsel tepkinin kontrolü ile mümkündür.

Kundalini cılız insan sınırlamalarını zorla ortadan kaldırır ve kişiyi gerçekten sınırsız bir varoluşa doğru iter. Epifiz bezi, kişisel dönüşümün bu aşamasında yer alır. Epifiz, yaratıcı ahamkara'nın nihai fiziksel ifadesi olan erkek ve dişi seks salgıları Shukra'nın aurayı oluşturan Ojalara dönüştürülmesini kontrol eder. Ahamkara, bu sürecin başarılı olabilmesi için bir inanç sıçraması yapmalıdır. Kendisinin ötesine geçmek ve paradoksal olarak kendini sürdürmek için kendi bir parçasını, kendi varlığının bir parçasını feda etmeye istekli olmalıdır. Fedakarlık kavramı Vedaların merkezindedir, çünkü fedakarlık olmadan aşkınlık yoktur, varoluşun yeni bir alanına “kendinizin ötesine geçme” yoktur.

Karanlık ve Aydınlık

Pineal hormonlar, özellikle melatonin, tek bir organizmada ne kadar "karanlık" veya "ışık" bulunduğunu belirlemeye yardımcı olur. Hem yemek tercihleri hem de psikolojik ruh halleri açısından Lezzetlerimizi belirlemeye de yardımcı olurlar. Mevsimsel duygudurum bozukluğu (SAD), ışığa yetersiz maruz kalma nedeniyle gelişen bir depresyon şeklidir. Bazı çalışmalarda manik depresyon, şizofreni, migren ve anoreksi gibi durumları iyileştirmek için ışık uyarımı gösterilmiştir. Cildinize ve gözlerinize daha fazla güneş ışığı gelmesi, cinsel istek ve doğurganlığın artması anlamına da gelebilir.

Çok ilginç bir gerçeği düşünün: Geceleri karanlık bir köşede gündüz veya iyi aydınlatılmış bir yerde içebileceğinizden daha fazla alkol içebilirsiniz. Alkol

ahamkara'yı güçlü bir şekilde büyütür. Alkolün etkisi altında tüm iç gözlemini zayıflatır ve kaybeder ve vicdan veya vicdanın müdahalesi olmadan tüm arzularını tatmin etmeye devam eder. Özellikle ışığa yetersiz maruz kalma nedeniyle yüksek bir melatonin seviyesi aslında alkolizmi şiddetlendirebilir. Epifiz ışıkla uygun şekilde uyarıldığında, egoizmi azaltır; karanlıkta, epifiz bencilliği uyarır. Ojas fedakarlık yoluyla üretildiğinden, ışık Ojas üretimini destekler; karanlık, kendine hoşgörüyü teşvik ettiği için Ojas'ın üretimini yavaşlatır.

Henüz hiçbir bilim adamı Ojas'ı izole edemedi, çünkü vücutta herhangi bir "ojas" olmayabilir. Ojas, kendimizi aşıp özveriliğin ışığına geçmemiz için bize ilham veren bir hormon üretimi ve salımı modeli olabilir. Ojas, gerçekliğin ışığının organizmayı engellemeden doldurmasına izin verir. Bencil ahamkara merkezli duyusal hoşgörünün gerçek dışı olmasından Ojas üreten Shukra fedakarlığının gerçeğine kadar, “gerçek olmayanlardan gerçeğe” yönlendirilecekse “karanlıktan aydınlığa” yönlendirilmek esastır. O zaman, ancak Ojas zirveye ulaştığında, kişi "ölümlülükten ölümsüzlüğe" götürülebilir.

Tarpana

Anayasal zayıflıkların kalıcı fiziksel veya zihinsel tedavisi yoktur. Kendinizi bir V, P veya K tipi olarak veya bunların ikisinin bir kombinasyonu olarak tanımladığınızda, ölene kadar bu anayasaya ve onun tüm faydalarına ve kusurlarına bağlı kalırsınız. Daha doğrusu, kaçmanın sadece iki yolu vardır. Ruhani bir adaysanız ve katı ruhani disiplinleri takip ediyorsanız, bir kaçış yolu size açıktır. Bu tür kontrollü koşullar altında, anayasanızın kendini göstermesi için çok az fırsat olacaktır. Değişmeyecek ama seni rahatsız etmeyecek. Anayasal engellemenin diğer yolu, eski

Tarpana. Sanskritçe kelime ile ilgili *trpti,* Bu doygunluk veya tatmin anlamına gelir, Tarpana atalarınızı tatmin etme sürecidir.

Olarak bilinen bir Doğa Yasası vardır. *Bija Vrksha Nyaya,* "Tohum ve Ağaç Yasası." Tohumlarınız, ebeveynlerinizin tohum plazmasının özü olan genleriniz ve kromozomlarınızdır. Sen ağaçsın, o tohumların ürünüsün. Genlerinizin yarısı bir ebeveynden ve diğer yarısı diğerinden gelir. Kendinizi ana babanızdan, uzayda, zamanda veya etkileşimde ne kadar uzaklaştırmaya çalışırsanız çalışın, genleriniz

ve genleri özdeştir ve birbirleriyle rezonansa girerler. Anne babanızın duyguları, bu temel kimlik sayesinde, onlardan ne kadar uzakta olursanız olun, sizin duygularınızla rezonansa girmeye mahkumdur. Bu, neden bazen ebeveyn ve çocuk arasında belirli bir telepatik iletişimin var olabileceğini açıklar.

Ebeveynlerinizin genleri büyükanne ve büyükbabanızdan kaynaklandığı için, duygularınız onların duyguları ve büyük büyük ebeveynlerinizin duyguları tarafından etkilenecek ve en az yedi kuşak öncesine kadar devam edecek. Atalarınızın çoğu zaten ölmüş olsa da, kişiliklerinin ince etkileri genetik çevrenizde kalır ve sizi etkilemeye devam eder.

Homeopatik tıp tartışıyor *miasmalar,* Bir ailede nesilden nesile aktarılan kalıtsal zayıflıklar. Bu kalıtsal zayıflıklara Sanskritçe'de şu şekilde atıfta bulunulur: *Kutumba Dosha,* "Ailedeki kusurlar." Ayurvedik gençleştirme, bu hataların fiziksel tezahürleri üzerinde çalışır. Tarpana, atalarınızın faaliyetlerinin bir sonucu olarak sizde biriken duygusal yükleri azaltarak daha derinden çalışır.

Atalarınızdan birinin yemek yemeye aşırı düşkün olduğunu varsayalım, o kadar düşkün ki bütün gün yemek hayalleri kurdu. Tüm arzular, her düşüncede Eter'e yayılan enerji biçimleridir. Bu düşüncelerin bazıları mantıklı ve mantıklı olacak, ancak çoğu takıntılı olacak. Atalarınızın dalga boylarına kalıcı olarak ayarlanmış olan sizler, bu ince yayınları otomatik olarak alırsınız, bu da eğer onlara karşı duyarlıysanız, yiyecekler konusunda takıntılı hale gelmenize neden olur.

Yiyecek konusunda gerçekten takıntılı olan biri, ölüm anında yiyecek düşünüyor olabilir. Bu son yayın mesajı, daha önce gidenlerin hepsinden daha güçlüdür, doldurulamaz bir arzunun tüm ıstırabıyla olduğu gibi iletilir. Bu arzunun arkasındaki güç ve rasyonel zihni onu kısmen reddedebilen bireysel organizmanın artık var olmaması nedeniyle, bu son dilek sizi yaşayan herhangi bir arzudan çok daha güçlü bir şekilde etkiler.

Tarpana, bu arzuları reddetmenizi sağlar. Bir kez gittiklerinde, sizi yiyecek konusunda takıntılı hale getirmek için genleriniz üzerindeki baskı hafifler. Ardından, duygusal ikliminizi değiştirebilecek diğer genlerinizin çalışmaya başlamasını sağlamak için diyetinizi ve alışkanlıklarınızı değiştirebilirsiniz. Bu görünmeyen etkiler sizi etkilemeye devam ettiği sürece, hiçbir diyet veya rutin onları asla ortadan kaldıramaz.

tamamen, çünkü diyet ve rutin kaynağına ulaşmaz. İnsan ve şempanze genlerinin% 99'u aynıdır; İki türümüz arasındaki bariz farklılıklar, bu genlerin bazılarının diğerlerinden daha fazla ifade edilmesinden kaynaklanmaktadır. Fiziksel ve zihinsel yiyecek ve alışkanlıklarınızın yardımıyla durmadan kendi genlerinizden kendinizi yaratan, kendi yaratıcınızsınız.

Tarpana'nın geleneksel ritüeli karmaşıktır, ancak özü basittir. İnsanların mezarlıkta akrabalarını ziyaret ettiği Hıristiyan Tüm Ruhlar Günü geleneğine çok benzer. Tarpana'ya hazırlanırken, ebeveyninizin veya büyük ebeveyninizin en sevdiği yiyecek maddesini düşünün. Belki de büyükannenizin pişirdiği elmalı turta ya da babanın eskiden içtiği biradır. O yiyecek, duygularınız için bir araç görevi görecek.

Uygunsa nehir kıyısını veya başka bir su kütlesini ziyaret edin; değilse, evinizde güneye bakacak şekilde rahatça oturun. Ölü atalarınızı hatırlayabildiğiniz kadar geriye tek tek gözünüzde canlandırın. Her birini önünüze oturtun. Onları sahip olabilecekleri artık dünyevi arzulardan kurtarmaya yardım etmek istediğinizi söyleyin, sonra onlara bir kaşık su, bir kaşık süt ve bir kaşık dolusu susam (tercihen siyah çeşidi) verin. Bu teklifler herkes için aynıdır.

Daha sonra, bunun herhangi bir arta kalan istekleri tatmin etmesini ve o bireyin nerede olursa olsun, daha fazla bütünleşme ve açıklığa doğru ilerlemesine izin vermesini yürekten dileyerek özel bir parçadan biraz verin. Sırayla tüm atalarınıza hitap ettiğinizde, geldikleri yere geri dönmelerini isteyin. Sonra onlara sunduğunuz yiyeceği bir hayvana verin veya akan suya koyun (drenaj hendeği değil!). Bu işlemi her yıl, tercihen her yıl aynı gün tekrarlamak iyidir. Tarpana için en iyi günler Yeni Ay Günleri, özellikle de Eylül ayında sonlananlar.

Tarpana'yı gerçekleştirmek için reenkarnasyona, hatta ölümden sonraki hayata inanmanıza bile gerek yok. Anne babanız ve büyükanne ve büyükbabanız hala içinizde, genlerinizde yaşıyor. Sadece kişiliğinizin bir kısmını yansıtıyorsunuz, onunla iletişim kuruyorsunuz ve ondan sizden memnun olmasını ve sizin üzerinizde sahip olabileceği her türlü uygunsuz etkiden vazgeçmesini istiyorsunuz. Bu görselleştirme, sizi genlerinizi paylaşan bu önceki varlıkların ve bu varlıklara ait sahip olduğunuz imgelerin etkisinin bir sonucu olarak sahip olabileceğiniz herhangi bir sağlıksız psikolojik alışkanlıktan kurtarır.

Tarpana yaptığın insanlarla kan bağına sahip olmana bile gerek yok. Ailenizin bir parçası olarak aldığınız, kişiliğinizin büyümesine önemli ölçüde katkıda bulunan herhangi biri, hatırlayabileceğiniz biridir. Ailene ait olmayı sırf öldükleri için mi bıraktılar? Hayır, onlar hala sizin bir parçanız ve onlara sevilmeye devam ettiklerini hatırlatmalısınız.

Tarpana, kişisel olarak tanıdığınız insanlar için özellikle önemlidir. Onları gerçekten sevdiyseniz, onlara sevginizi size kalan tek fiziksel yolla göstermeye devam edebilirsiniz: onları hatırlayarak ve sevginizin bir göstergesi olarak kendinizin bir parçasını onlara sunarak. Bu atalarla olan ilişkiniz olumsuz duygularla gölgelendiyse, Tarpana onları affetmenize, olumsuzluğunuzu feda ederek ve sevginizin iyileştirici gücünü sunarak bu ilişkileri arındırmanıza izin verir. Size hayat veren genler için şükür, varlığınızı sınırlayan genler için affetmek, kurban etmeyi amaçlanan hedefe taşır.

Bu prosedürün atanızla ilgili sahip olduğunuz imaj ile aranızda kalan olumsuzlukları ortadan kaldırmaya gerçekten yardımcı olabileceğine inanıyorsanız, işe yarayacaktır. İşe yaraması için inanç esastır; teklifinizi tam bir samimiyetle yapmalısınız. İnanç sizi gerçekten bütünleştirebilir.

İnanç aynı zamanda toplumumuzu bütünleştirebilir. Tarpana, köklerimizi unutan hepimiz için önemlidir. Atalarımızla aramızda olması gereken bağı yeniden yaratır. Hint geleneği Tarpana'yı her çocuğun ebeveynleri için yapması gereken bir görev olarak görür. Bu sorumluluğu kabul ettiğimizde unutkanlıktan vazgeçeriz. Tarpana, nesiller arasındaki bağı sağlamlaştıran bir hatırlama eylemidir. Kendimizi atalarımızın etkisine açarak ve atalarımızın kusurlarını affederek, kültürümüzü yeniden bir araya getirebilecek birikmiş bilgeliklerine kendimizi açıyoruz.

Sonuç

Zaten ölümsüz değilseniz, sağlığınız dinamik bir durumdur, kalıcı bir durum değildir. İçinizde mümkün olan uyumun bir sınırı ve kendi çevrenizde yaratabileceğiniz uyumun sınırı yoktur. Nihai amacınız, yalnızca gelebilecek olan dış dünyaya güvenmekten kurtulma özgürlüğü olmalıdır.

Kendinizi dengeli, kendi kendini idame ettiren bir kozmos haline getirdiğinizde. Ölümlü olan hiçbirimiz gerçekten özgür değiliz; Hepimiz sınırlı özgürlüğümüzü ebedi ihtiyatla satın almak zorundayız.

Sınırlama kavramlarımızla sınırlıyız. Kişisel inanç sistemlerimizi yeniden yapılandırmak, kendimize sınırsız kişisel gelişime izin vermenin anahtarıdır. Yanmadan ateş üzerinde yürümeyi öğrenebilirsek, güçlü ilaçlarla tedavinin yan etkilerini ortadan kaldırmayı ve cerrahi yaraları hızla iyileştirmeyi de öğrenebiliriz. Ayurveda ve onun kardeş bilimleri, tüm inanç ve bağışlamanın kaynağı olan Doğa ile samimi, bağlı bir ilişkiye girme çabalarımıza yön verir. İmanla dolu dağları hareket ettirebiliriz.

Bu kusurlu gezegendeki görevimiz, göreceli mükemmellik için sürekli çalışmaktır. Dünya mükemmelliğinin başlangıcı, kendini mükemmelleştirmektir. Şarkının sözleriyle, "Yeryüzünde barış olsun ve benimle başlasın." Kendini mükemmelleştirmek, fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlamalarınızın ortadan kaldırılmasıyla başlayan öz huzuru gerektirir. Anlama, dürüstlük, kabullenme, bağışlama ve şefkat, kişisel gelişim araçlarınızdır. Doğa bağışlamanın vücut bulmuş halidir ve tüm şifa Doğa'dan gelir.

Doshalarınızı size yardımcı olması için kullanın. Sağlıklı bir insan, orijinal, yaratıcı fikirler elde etmek için V modunu kullanır, teoriyi gerçekleştirme planına dönüştürmek için P moduna geçer ve planı takip etmek için K modunu kullanır. Sağlıklı insanlar çok yönlüdür. Kusurlarınız için kendinizi azarlamak yerine, İç Işığınızın yardımıyla bunların üstesinden gelin.

Eğer bir V kişiyseniz, kaotik olduğunuz için kendinizi affetmelisiniz, çünkü bazen yapılması gerekeni ihmal edecek kadar hiperaktif olduğunuz için. Eğer bir P kişiyseniz, diğer insanlara ve kendinize karşı doğuştan gelen sabırsızlığınızı kabul etmelisiniz. Bu sabırsızlık gerçeğinin, kendinizi ve çevrenizi uyumlaştırma sürecinize müdahale etmesine asla izin vermemelisiniz. Eğer bir K kişiyseniz, rahatlığınızı affetmeli ve onun ötesine geçmeye istekli olmalısınız.

Zaten hastaysanız, hastalığınızı affedebilmelisiniz. Aşırı kiloluysanız, aşk için Şişman'a bağımlı olduğunuz için ahamkara'yı affetmelisiniz. Artritiniz varsa, eklemlerinizi sizin için sertleştirecek uzaylı bir hizmetçi yarattığınız için kendinizi affetmelisiniz. Kanser sizi istila ettiyse, ahamkara, sorunlarıyla yüzleşmeye zorlamak için başka bir kimliği güçlendirecek kadar kafası karıştığı için affedilmelidir. Bağışlama her şeyden kurtulmanıza izin verir

ısırdığınız, çiğnediğiniz ve sindiremediğiniz yuttuğunuz şeyler. Onları arkanızda bırakıp yeni bir öz imaj yaratabilirsiniz. Ahamkara'ya kendisiyle özdeşleşmesi için yeni bir görüntü verin ve o sizin için sağlıklı bir organizma yaratabilir.

Aşağıdaki dua, evrenle antlaşmanız olabilir. Ne kadar yetersiz olursa olsun, her türlü çabayla dünyayı daha iyi bir yer yapmaya çalışmak için kendinizi bir araç olarak sunuyorsunuz. Bunu samimiyetle söylediğinizde, Doğa size karşılığında sizi ve çevrenizi iyileştirmek için tüm güçlerini sunacaktır:

Herkes mutlu olsun Herkes
sağlıklı olsun Her şey kutsal
olsun
Hiçbir zaman hiçbir yerde uyumsuzluk olmasın!

Bu Ayurveda'nın mesajıdır.

Kaynaklar

Ayurveda kitapları, takviyeleri ve ilgili ürünler için:

Sushakti
1840 Iron Street, Süit C
Bellingham, WA 98225

ÜCRETSİZ 1-888-774-2584

Ayurvedik çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve Ayurveda Evini sipariş etmek için
Eğitim Kursu,

Ayurveda Enstitüsü
Posta Kutusu 23445
Albuquerque, NM 87192-1445
Telefon 505-291-9698, faks 505-294-7572

Ek

Khichadi - Maş Fasulyesi ve Pirinç Bu hazırlık, ortak bir elyaf

birçok Kızılderili için yiyecek, aynı zamanda hemen hemen herkes için uygun, arındırıcı, dengeleyici bir diyettir. Sindirimi ve asimilasyonu zayıf olanlar için idealdir çünkü sindirimi kolaydır ve aynı zamanda sistemden toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

2 su bardağı pirinç, tercihen Hint basmati pirinci 1 bardak bölünmüş maş fasulyesi (Hint marketlerinde "mung dal") 8-12 su bardağı su (khichadinin ne kadar sıvı olmasını istediğinize bağlı olarak) 2 yemek kaşığı. ghee (sade tereyağı) 1 tatlı kaşığı. kimyon

1 az çay kaşığı. öğütülmüş kişniş tohumu 1/4 ila 1/2 çay kaşığı. zerdeçal tozu 3 ila 5 bütün kakule kapsülleri
1-2 çay kaşığı. toz zencefil Bir çimdik tuz
veya toz halindeki yosun Bir çimdik
asafetida tozu

Bir Hint bakkalını bulamıyorsanız, filizlenmiş maş fasulyesini bölünmüş çeşitle değiştirebilirsiniz. Fasulye filizlendiğinde ayrılan yeşil tohum örtülerini yıkayın. Bir ölçek fasulyeye iki ölçek pirinç standart orandır. Sindirimi bozuk olan kişiler, fasulyenin pirince oranını 1: 3'e veya daha da aza indirmeyi seçebilirler. Daha güçlü sindirime sahip olanlar, eğer isterlerse oranı 1: 1'e çıkarabilirler.

Fasulyeleri ve pirinci yıkayın ve en az bir saat ayrı ayrı fazla suyla ıslatın. Sonra suda bekletilen suyu atın, fasulyeleri ve pirinci karıştırın ve tatlı suyla durulayın.

2 yemek kaşığı hafifçe ısıtın. ghee. Isıtırken kimyon, kişniş, zerdeçal ve asafetidayı ekleyin. Bu baharatları yağda hafifçe kızarıncaya kadar ama kararmadan önce soteleyin. Maş fasulyesini ve pirinci yaklaşık bir dakika kuvvetlice karıştırarak ekleyin, böylece baharatların bir kısmı emilecektir. Sonra su, zencefil, kakule ve tuz veya yosunu ekleyin, yavaşça kaynatın, üzerini örtün ve tek tek taneler tamamen yumuşayana kadar pişirin. V çeşitleri için yoğurt ve P kişiler için ekstra yağ ile servis yapın. K bireyler daha çok baharat ve daha az su kullanmalıdır. Bu

miktar beş veya altı kişiye hizmet edecek.

Sindiriminiz geliştikçe baharat miktarını artırabilir ve pişirmeye başlamadan önce karışıma soğan, sarımsak, daikon turp veya diğer kök sebzeleri ekleyebilirsiniz.

Sözlük

Ahamkara - kelimenin tam anlamıyla "I-eski". Ahamkara tanımlayan güçtür bireysel bir beden, zihin ve ruh ile birlikte yaşayan bir varlık olarak birlikte var olmalarına izin verir. Kadınsı çünkü Doğa Ana'nın yaratıcı gücünün bir parçası. Kontrolsüz ahamkara, bireyin dışındaki nesnelerle özdeşleşerek sağlıksız bağımlılıklar ve bağımlılıklar yaratabilir.

Ama ... uygunsuz metabolik tarafından üretilen iç toksinler için genel bir terim işliyor.

Amalaki - *Emblica officinalis,* Hint bektaşi üzümü. Amalaki bir parçasıdır Pitta'yı en iyi kontrol eden Triphala, Chyavana Prasha olarak bilinen canlandırıcı reçelin ana bileşenidir.

Anabolizma - bedenin büyümesine ve gelişmesine neden olan kuvvet.

Antikor - vücudun belirli bir antijene tepki olarak oluşturduğu bir protein. Tek tek antijenlere özgü olan antikorlar, bu antijenlerin sistemden uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

Antijen - vücudun yabancı olarak kabul ettiği ve tepki verdiği herhangi bir madde bir antikor üreterek.

Aura - insan vücudunu kaplayan ve çevreleyen süptil enerji alanı. İnsan aurası ojalar tarafından üretilir.

Bhasma - kelimenin tam anlamıyla "kül". Bir bhasma, tedavi amaçlı kullanılan bir metal veya mineraldir. birkaç bhavanas verildikten ve yakıldıktan sonra amaçlar.

Bhumyamalaki - *Phyllanthus niruri,* karaciğeri temizleyen bir bitkidir.

Bhavana - en yaygın olarak bir maddenin niteliklerini geliştirmek için bir süreç bir havan ve havaneli ile yapılır.

Bibhitaki - *Terminalia bellerica,* Triphala'da en iyi kontrol eden bileşen Kapha.

Brahmacharya - kelimenin tam anlamıyla "Yaratıcı ile yürümek." Brahmacharya gösterir fiziksel, zihinsel ve manevi teşvik etmek için bir dereceye kadar cinsel kısıtlama

sağlık.

Bhringaraja - *Eclipta alba,* pideyi azaltan ve karaciğere fayda sağlayan bir bitki,
beyin ve saç.

Katabolizma - vücut dokularını parçalayan ve tüketen kuvvet.

Chyavana Prasha - ana malzemesi Amalaki olan gençleştirici bir reçel
meyve.

Dhatu - kelimenin tam anlamıyla, "vücudu destekleyen şey." Bir dhatu yedi kişiden biridir
iyi beslendiğinde ahamkara'yı besleyen vücut dokuları **Dosha -** Kelimenin tam anlamıyla
"hata" veya "hata", bir dosha, Beş Büyük Unsuru canlı bedene bağlayan üç güçten biridir.
Üç Doshas Vata, Pitta ve Kapha'dır.

Emmenagog - adet akışını destekleyen herhangi bir madde.

Endometrium - rahim zarı. Değiştirilen endometriyum
Her ay, bir kadın hamile kalırsa zigot için yatak görevi görür ve hamile kalmazsa adet
sırasında sarkar.

Ganesha - Engelleri kaldıran Hindistan'ın fil başlı nazik tanrısı
adanmışlarının hayatlarından.

Ghee - en altta tuzsuz tereyağı kaynatılarak hazırlanan sade tereyağı
tüm su kaynayana kadar olası ısı. Süt katılarının süzülmesinden sonra, kalan saflaştırılmış
yağ, ghee'dir.

Guduchi - *Tinospora cordifolia,* Ayurveda'dan biri olarak kabul edilen bir asma
en iyi Acı tonikler.

Guggulu - *Commiphora mukul,* Hindistan'a özgü bir ağaçtan bir sakız veya reçine ve
Pakistan, Ama diğer bitkilerle birlikte Fat, Flesh ve Bone'dan kazımak için kullanılır.

Haritaki - *Terminalia chebula,* Triphala'da en iyi kontrol eden bileşen
Vata.

Katuka - *Picrorhyza kurroa,* safrayı karaciğerden temizleyen acı bir bitki ve
safra kesesi.

Lakshmi - fiziksel bolluğun ve zenginliğin kozmik gücü.

Laksasyon - Pitta'yı teşvik etmek için hafif ila orta kuvvette müshiller kullanımı ve

Kapha sistemden serbestçe akar.

Madhura– Madhu'nun tersine önce sindirilmesi gereken tatlı, Tatlı bal gibi önceden hazmedilen.

Madhuvinashini - *Gymnema sylvestre,* geçici olarak çiğnendiğinde bir yaprak dilin Tatlıyı tatma yeteneğini ortadan kaldırır ve Acı (Madhu "Tatlı" + Vinashini "Yok Edici") tatma yeteneğini azaltır.

Neem - *Azadirachta indica,* parçaları çok Acı olan tropikal bir ağaç. Bilinen Sanskritçe olarak *nimba,* esas olarak deri ve karaciğer rahatsızlıklarında kullanılır.

Ojalar - Shukra'dan türetilen hormon benzeri bir madde. Ojas üretir aura, enerjiyi zihinden vücuda iletir ve bağışıklığı kontrol eder.

Panchakarma - bedeni vücuttan kurtarmak için kullanılan Beş Arınma Yöntemi fazla doshas. Lavman, temizleme, kusma, burun ilacı ve kan alma.

Parada - kelimenin tam anlamıyla "sizi ölümlülüğün ötesine götüren şey." Metal cıva.

Pippali - *Piper longum (* "Uzun biber"), çoğunlukla kullanılan karabiber kuzeni solunum yolunu güçlendirmek, vücudun beslenmeyi kullanma yeteneğini geliştirmek ve afrodizyak olarak.

Prajnaparadha - kelimenin tam anlamıyla, "bilgeliğe karşı suç." Bu sapkınlığı gösterir sağlıksız olduğu bilinen bir şekilde isteyerek hareket eden bir zihin.

Prakriti - kelimenin tam anlamıyla "ilk eylem". Ayurveda'daki Prakriti, bir bireyin doğuştan gelen "doğa", bilinç ve etkinliği etkileyen doğuştan gelen eğilimler. Prakriti, vücudunuzun veya zihninizin bir strese ilk olarak hangi tepkiyi gösterdiğini belirler.

Prana - Doğu tıbbında ki veya chi olarak adlandırılan yaşam gücü.

Prasanna ... kelimenin tam anlamıyla "memnun, doymuş." Akıl, duyular ve ruh sadece sağlıklıdır prasanna olduklarında.

Prinana - dhatus'un ilki olan Rasa Dhatu'nun işlevi. Prinana sağlar vücut, kişinin romantik aşkla elde ettiği tatmin türüdür.

Punarnava - *Boerhaavia diffusa,* arındıran ve gençleştiren bir bitki karaciğer ve böbrekler.

Temizleme - Fazla Pitta'yı çıkarmak için orta ila güçlü müshillerin kullanılması veya

Sistemden Kapha.

Rajas - faaliyetin kozmik gücü. Aşırı rajalar zihnin oluşmasına neden olur aşırı aktif ve dengesiz.

Rasa - (1) tat, özellikle Ayurveda'nın Altı Tadı. (2) bitkilerin özsuyuna benzer şekilde şil veya plazma olarak da adlandırılan ilk dhatu. (3) meni (Shukra), özellikle Lord Shiva'nınki. (4) uzatma yoluyla metal cıva. (5) duygu.

Rishi - bir Görücü; gizli gerçekleri algılayabilen ve tezahür ettirebilen ölümsüz bir varlık bu gerçekler insanların anlayabileceği şekilde. Kadim Rishiler, Ayurveda'yı insanlığın acılarına şefkatle yarattı.

Samskara - bir şartlandırma süreci. İyi çocuklar kültürel samskaralar ve cıva simyasal samskaralar yardımıyla tıpta kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Sanga Dosha - kişinin kendi bilinci üzerinde yaşadığı zararlı etki kişi bencil, dengesiz insanlarla ilişki kurduğunda.

Satsanga - kelimenin tam anlamıyla "iyiyle ilişki kurma", kişinin zamanını harcama eylemi kendinden daha entegre biriyle. Satsanga, kişinin kendi kişilik entegrasyonunu aktif olarak geliştirir.

Sattva - a'nın normal dengeli hali olan kozmik denge kuvveti sağlıklı zihin.

Shakti - kadim metinlerde kadın olarak tanımlanan güç veya enerji.

Shiva - kozmik bilincin somutlaşmış hali; kim ölüm tanrısı nihayetinde bireysel ahamkara'yı sınırlı bir zihin ve bedenle özdeşleşmekten kurtarır.

Shukra - tüm erkek ve dişi üreme sıvıları için genel bir terim ve salgılanmalarına neden olan hormonlar.

Surya Namaskara - Güneşe Selam, bir dizi yoga egzersizi Hem zihni hem de bedeni güçlendiren ve dengeleyen güneş.

Tamas - kozmik eylemsizlik gücü. Fazla Tamas, zihnin donuk ve büyümeye dayanıklıdır.

Tantra - kökten türetilmiş *bronzluk* "dokumak." Tantra biçimsiz örgü

enerjileri forma sokar. Tantra geleneksel olarak, ruhsal ilerleme için konsantre ve rafine enerji kullanan uygulamalara atıfta bulunur.

Tarpana - kelime ile aynı kökten türetilmiştir *tripti* "doyma." Tarpana
Bu genlerin yarattığı kişiliği doyurarak kişinin bilincini genetik prakriti tarafından yaratılan engellerden ayırmanın eski bir yöntemi.

Tejalar - Zihnin sindirimini kontrol eden kozmik Ateşin özü ve
ojalar yoluyla vücudun sindirim sistemine bulaşır.

Triphala - Arındırıcı ve gençleştirici bir bileşik olan "Üç Meyve"
Amalaki, Haritaki ve Bibhitaki'den oluşur, genellikle eşit oranlarda.

Tulsi ... *Ocimum kutsal (* "Kutsal fesleğen"), çeşitli fesleğen olarak kabul edilir
kutsaldır ve ateş, kanser ve diğer birçok durumda ilaç olarak kullanılır.

Upanişadlar - tarafından teslim edilen Vedaların anlamının bir grup açıklaması
öğrencilerine rishis.

Vedalar - Aryanların eski kutsal kitapları; mevcut en eski edebi
insan ırkının kompozisyonları.

Vipaka - Bir maddenin sindirildikten sonra organizma üzerindeki etkisi
ve sisteme asimile edildi.

Virya - bir gıdanın, ilacın veya zehrin “enerjisi”; iyileştirici veya iç karartıcı
bir maddenin tek bir organizmanın sindirim gücü üzerindeki etkisi.

Vyadhikshamatva - kelimenin tam anlamıyla, "hastalığın affedilmesi." Uzantı ile ifade eder
bir organizmanın fiziksel ve zihinsel hakaretlerini savuşturma yeteneğine bağlı olan bağışıklığı.

Yoga - kökten *yuj,* "katılmak." Yoga, katılmak veya birleşmek demektir. Geleneksel olarak,
Yoga, bireysel ruhu evrensel ruha veya kozmik bilince birleştiren disiplinler için genel bir terim olarak kullanılır.

Yukti - belirli bir etkinin yaratılması süreci
doğru yerde ve zamanda bir araya gelmek için gerekli faktörler. Ayrıca kökten türetilmiştir. *yuj* ve "birçok nedenin birleşmesinden ortaya çıkmış" olarak tanımlanır.

An Ancient Way to Health, Rejuvenation and Longevity

Prakriti: Your Ayurvedic Constitution is an introduction to Ayurveda, the ancient healing science of India. Dr. Robert Svoboda is the first and thus far the only Westerner ever to obtain a degree in Ayurveda and be licensed to practice Ayurveda in India. He studied for six years at the Tilak Ayurveda Mahavidyalaya in Poona, India, where Dr. Vasant Lad was one of his professors, and graduated in 1980. Since that time he has traveled extensively around the world, lecturing and conducting workshops on Ayurveda and allied subjects. Dr. Svoboda is the author of *The Ayurvedic Home Study Course* and of eleven books thus far, including six on Ayurveda and two on *Jyotisha* (Indian astrology). His three-book *Aghora* series introduces the West to some of the little-known traditions of Tantra as espoused by his teacher Vimalananda.

ISBN O-96520832